



**L'ART DU CHI**  
Méthode Stévanovitch

# CENTRE INTERNATIONAL VLADY STÉVANOVITCH

DIRECTION GENERALE DE L'ECOLE

(Haute Provence) France

## Programme 2009 / 2010

### Découvrir l'Art du Chi

#### Journées Portes ouvertes

Le 17 mai 2009

Le 20 septembre 2009

Les Formateurs du Centre et les enseignants de la région

Le 30 mai 2010

#### Revitalisation par le Chi

La musique primordiale tridimensionnelle créée par Vlady Stévanovitch nous emportera dès les premiers cours vers notre espace intérieur. A la découverte de notre **Tantien** (centre énergétique situé dans le ventre) et du **Chi** (énergie vitale) en se laissant porter par les ondes sonores chargées de toute l'expérience d'un homme qui a pratiqué ces techniques pendant plus de 60 ans.

**Cette approche est tout spécialement destinée aux débutants.**

Pendant ces quelques jours, nous allons « recevoir ». Avant d'apprendre les techniques, nous allons nous laisser imprégner de Chi, nous allons découvrir dans notre corps ce qu'est cette énergie vitale. Petit à petit, nous prendrons conscience de notre capacité à la mobiliser, pour notre bien-être, notre équilibre physique et mental.

3 cours au sol (posture assise et couchée) / 1 cours en mouvement (souvent en plein air)

Les cours seront donnés par Michèle Stévanovitch assistée de Karine Taymans

Du 04 au 09 avril 2009

Du 17 au 22 octobre 2009

du 14 au 19 février 2010 (Michèle seule)

du 22 au 27 mai 2010

#### Les 11 exercices et les 24 postures

Les 11 exercices de santé sont des mouvements simples et répétitifs qui permettent d'aborder la logique des mouvements du Tai Ji Quan et du Qi Gong de notre école.

Les « 24 postures », la forme la plus courte de mouvements enchaînés. Nous les abordons en alternance avec les 11 exercices. Ces mouvements nés en Chine sont extraordinairement correcteurs de nos mauvaises postures et habitudes. Ils développent la coordination, la respiration et chose surprenante pour des mouvements lents, les réflexes !

Au sol, nous aborderons les techniques de base du travail du Chi : mise en évidence du Tantien, comment l'utiliser ? Approche des techniques de petite circulation du Chi.

2 cours par jour au sol / 2 cours par jour en mouvement (souvent en plein air)

Les 26 et 27 septembre 2009 Karine

Du 03 au 08 octobre 2009 Karine

Du 21 au 26 novembre 2009 Michèle et Karine

Du 16 au 21 janvier 2010 Karine

Les 27 et 28 mars 2010 Karine

Du 05 au 10 juin 2010 Michèle et Karine

#### Stage international d'été de l'Ecole

Chaque année, durant 6 semaines, les enseignants et les élèves de l'école se réunissent pour travailler ensemble.

L'enseignement est proposé par groupes (débutants, avancés...) Les cours au sol et en mouvement alternent. Ils sont assurés par les enseignants les plus anciens de l'Ecole sous la direction de Michèle Stévanovitch.

Du 04 juillet au 13 août 2009

Du 03 juillet au 12 août 2010

### Formation personnelle

Les élèves de l'Ecole qui désirent approfondir le travail des cours hebdomadaires ont la possibilité de bénéficier d'un suivi plus personnalisé lors de stages donnés par les **Professeurs délégués et ou les Formateurs**. A l'issue de la Formation personnelle (voir liste des techniques dans le carnet de formation personnelle) le pratiquant peut poser sa candidature à la formation d'enseignants de l'Art du Chi

**Du 03 au 08 octobre 2009 : Le Tantien** : mise en évidence, renforcement, le Tantien dans le bassin : libération, ouverture, mobilité

Modules 1-3-5b-5 e-6- A-B-C-E

Karine Taymans

**Du 21 au 26 novembre 2009 : La respiration et la circulation du Chi** Michèle Stévanovitch et Karine Taymans

Modules 1-2-4-A-B-C-D-E

**Du 16 au 21 janvier 2010 : Le Tantien guide le Chi**

Karine

Modules 1-4-5-6-A-B-D-E

**Du 05 au 10 juin 2010 : Le regard et l'intention**

Michèle et Karine

Modules 1-3-5-6-A-D-E

# Formation d'enseignants

## Kirikido et Tai Ji Quan

Une approche dynamique dans le but de préciser la logique des mouvements, de renforcer l'appui et la force dans le Tantien. Une étape essentielle pour tous les enseignants de l'Art du Chi. Au fil de la semaine, nous pourrions apprécier l'enrichissement et l'impact de ce travail dans notre pratique des 108 ou des 127 postures.

Module G de la formation personnelle. Ouvert aux élèves du niveau 108 et 127

**Du 25 au 30 octobre 2009** Michèle Stévanovitch et Karine Taymans

## Accès au statut de Candidat

Semaine réservée aux personnes ayant terminé la formation personnelle. On y travaille les techniques et les mouvements de base, ainsi que la manière de les enseigner. Une attention toute particulière sera apportée aux corrections personnelles.

**Du 06 au 11 juin 2009** Michèle

**Du 03 au 08 janvier 2010** Michèle et Karine

**Du 12 au 17 juin 2010** Michèle et Karine

## Préparation Moniteurs

Un travail de corrections personnelles (parfois en petits groupes de 3 ou 4 personnes), de précisions techniques. Nous prendrons le temps de répondre aux questions des enseignants, de préciser les orientations pédagogiques.

Travail au sol et en mouvement adapté aux 108 postures.

**Du 01 au 06 novembre 2009** Michèle et Karine

**Du 27 avril au 02 mai 2010** Michèle et Karine

## 24, 108 et 127 postures

Ces stages permettent d'avancer dans l'apprentissage des formes et du Chi.

Ouvert aux élèves du niveau

**Les 25 et 26 avril 2009** les 127 et Chi 4 réservé aux Professeurs avec Michèle Stévanovitch

**Du 19 au 24 décembre 2009** les 24 et les 108 postures (2 groupes) Michèle et Karine

**Du 26 au 31 décembre 2009** les 108 et les 127 postures (2 groupes) Michèle et Karine

**Du 21 au 26 février 2010** les 127 postures Michèle et Karine

**Du 28 février au 05 mars 2010** les 108 et les 127 postures (2 groupes) Michèle et Karine

**Du 16 au 21 avril 2010** les 108 et les 127 postures avec Pierre Boogaerts responsable de l'école Québec.

## Professeurs délégués

Formation et échanges réservés aux Professeurs engagés dans la formation personnelle.

**Du 27 au 29 avril 2009**

**Du 22 au 25 avril 2010**

# Techniques vocales

Techniques vocales traditionnelles (Inde, Chine, Japon).

D'abord se libérer de toute tension, libérer le souffle, être capable de le laisser sortir librement, sans obstacles.

Ensuite il faut construire l'instrument, renforcer le Tantien, l'axe, la relation à la terre et à l'espace.

Enfin, émettre des sons parfois surprenants. Des sons qui font vibrer le corps, qui réveillent des zones endormies. Des sons qui harmonisent.

**Niveau 1** : accessible aux élèves pratiquants la « petite circulation du Chi » et ayant un Tantien confirmé. Nous mettons en place une structure qui servira de caisse de résonance.

**Du 05 au 10 décembre 2009** Michèle Stévanovitch et Karine Taymans. Les Professeurs qui désirent enseigner les bases des sons seront spécialement suivis lors de ce stage.

**Du 06 au 11 février 2010** Karine Taymans

**Niveau 2** : Nous abordons les techniques vocales de base en poursuivant un travail sur l'instrument.

**Du 11 au 16 avril 2009** Michèle

**Du 03 au 08 avril 2010** Michèle et Karine

**Niveau 3** : La pratique, l'instrument est prêt.

**Du 18 au 23 avril 2009** Michèle

**Du 10 au 15 avril 2010** Michèle et Karine

Les exemples sonores (Vlady Stévanovitch) reproduits par les haut-parleurs nous guident et nous font sentir les zones du corps à mobiliser et à faire vibrer.

# Le Chi en Médecine

**Stages réservés aux médecins et professions para-médicales. Programme et tarifs sur demande.**

Cours donnés par Michèle Stévanovitch assistée de Karine Taymans.