

Se détendre, respirer,  
sentir, se laisser guider.

Découvrir son centre

et la réalité du Chi,\*

vivre l'instant présent.

\* (énergie vitale)

# Tai Ji Quan Qi Gong

Renseignements : 0496/281296



## L'Art du Chi

est un art corporel énergétique, issu des arts internes traditionnels chinois (notamment le Tai ji quan et le Qi gong), orienté vers le bien-être et la santé. La pratique de l'art du chi s'accompagne d'une respiration profonde et procure une détente musculaire et nerveuse, tout en stimulant les fonctions vitales. Elle développe la force et la souplesse, la conscience et la concentration ainsi que le calme intérieur. La découverte du Tiantien, centre énergétique du corps permet de mobiliser le Chi, nom chinois de l'énergie vitale. La mobilisation du Chi est le premier objectif de l'Ecole de la Voie intérieure.

## La méthode Stévanovitch

est adaptée à notre époque et aux participants d'aujourd'hui. La pédagogie, claire et progressive, rend accessible les techniques énergétiques traditionnelles venues d'Asie. Cette méthode est utilisée par tous les enseignants de l'école de l'Art du Chi. Le Chi devient ainsi un instrument au service de la santé et du bien-être.

## Les cours

sont composés d'une partie au sol: étirements, relaxation, respiration, automassage, apprentissages des techniques de mise en évidence du Tiantien et de mobilisation du Chi. La partie debout comprend la pratique des mouvements du Qi Gong et du Tai Ji Quan. La mise en place des techniques de Chi dans les mouvements donne la simplicité et la puissance du geste.