

Stage Art du Chi

Lucinges (Haute-Savoie)

17-18 mai 2025

24 Postures à fond !

Avec Christian Michel

Formateur Art du Chi – Méthode Stévanovitch



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch



Au sujet des 24 Postures

1^{ère} forme de Tai Ji Quan que nous étudions, elle est la plus accessible. Elle donne le goût du Tai Ji Quan aux plus débutants, et aux avancés celui d'affiner, d'approfondir et d'aller toujours plus loin.

Au sujet du travail au sol

Pratique des techniques propres au niveau 24 Postures :

Automassages, sensibilisation au Chi (énergie vitale), respiration, relaxation, travail du Tantien (centre énergétique ventre bas), approche de la Petite Circulation (circuit énergétique le plus important).

Bienvenue dans l'exploration !

Au plaisir de se voir et de pratiquer ensemble !

Infos pratiques au verso

Association Les Sens Ciel – gerbazp@gmail.com – 07 49 09 57 89

Contact direct Christian : 06 24 22 71 88 - christian@artduchi.com – <https://artduchi-aevi.fr/>

Infos pratiques

Le lieu :

74380 Lucinges, 5 place de la Vignule - Salle la Grange

Horaires :

9h30 - 12h30 et 14h - 17h

Tarif :

1 jour 65 € - 2 jours 130 €

En cas de difficultés financières, parlez-nous-en !

Inscription et règlement :

Via le site web de l'Association Les Sens Ciel : <https://www.lessenscielandco.fr>

Pour toute info, contacter gerbazp@gmail.com 07 49 09 57 89

Prévoir :

Tapis d'exercice confortable, coussin (ou zafu ou banc de méditation...), couverture, habits pour la pratique à l'extérieur (chapeau, casquette, lunettes solaires, coupe-vent...)



*"Encore toujours, simplifier, être vigilant à ce qu'on fait en trop.
Ne pas s'imposer dans l'espace, être avec, se laisser accueillir par cet espace.
Se libérer du souci d'y arriver, de bien guider, de bien enseigner toutes sortes de choses..."*

Christian Michel, extrait du Tantien Mag de décembre 2022

<https://artduchi.com/tantien-mag.html>