

# Stage Art du Chi

Tai Ji Quan – Qi Gong

Coise-St-Jean-Pied-Gauthier (Savoie)

15-16 mars 2025

11 exercices – 108 Postures – Initiation au Kiriki-Do

**Avec Christian Michel**

Formateur Art du Chi – Méthode Stévanovitch



## Au sujet des 11 exercices de santé

Exercices de Qi-Gong (sans notion martiale) qui mettent bien en place les fondamentaux : l'écoute intérieure, la logique du corps, la posture, l'écoute du Chi dedans dehors... Et qui font du bien !

## Au sujet du Kiriki-Do

Approche dynamique du Tai Ji Quan. Renforcer le Tantien et tout le corps, progressivement sans jamais forcer. Engagement puissant du Tantien dans les mouvements rapides.

Logique martiale, logique du corps... Initiation à la 1<sup>ère</sup> section du Kiriki

Le Kiriki renforce, nourrit tout le corps de tonus et de Chi !

## Au sujet des 108 Postures

Le Tai Ji Quan des 108, plus long que les 24 Postures, permet vraiment de pratiquer.

La rondeur, la fluidité, la respiration à 3 temps qui amplifie la charge de Chi,

les 4 temps du mouvement qui rythment la circulation...

**Infos pratiques au verso**

**Stage organisé les associations Eveil au Tai Chi / Art'atouille**

Contact : [cathygirardmadoux@orange.fr](mailto:cathygirardmadoux@orange.fr) – 06 02 36 44 97

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

# Infos pratiques

## Programme :

**Samedi matin :** Sol : le Tantien, les mains – Debout : les 11 exercices de santé

**Samedi après-midi :** Tai Ji Quan 108 Postures

**Dimanche matin :**

Sol : préparation Kiriki – Debout : initiation aux premiers mouvements du Kiriki, approche de la 1<sup>ère</sup> section

**Dimanche après-midi :** Tai Ji Quan 108 Postures

## Le lieu :

73800 Coise St Jean Pied Gauthier, Rue de la Mairie - Salle multiservices

## Horaires :

9h30 - 12h30 et 14h - 17h

## Tarif :

1 jour 70 € - 2 jours 130 €

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

## Inscription et règlement :

Auprès de Cathy Girard Madoux

cathygirardmadoux@orange.fr – 06 02 36 44 97

*Inscription avant le 10 mars 2025*

*Règlement sur place par chèque à l'ordre de Eveil au Tai chi ou en espèces*

## Prévoir :

Tapis d'exercice confortable, coussin (ou zafu ou banc de méditation...), couverture,  
Bons habits pour la pratique à l'extérieur !



**Au plaisir de se voir et de pratiquer ensemble !**



*« Nous n'avons rien à prouver, rien à montrer, ni à être plus fort ou mieux que qui ou quoi que ce soit.  
La bienveillance, l'harmonie, le Facteur A sont au cœur de la démarche. »*

*Christian*