



Avec Christian Michel, Formateur



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch

Février 2026 - 2 cycles de 4 cours en ligne

Cycles rapprochés pour une immersion et une progression efficace !

Les cours se passent en direct avec rediffusion possible durant deux mois pour les personnes ayant manqué un ou plusieurs cours ou souhaitant simplement les refaire.

1^{er} Cycle

la Petite Circulation

14-15-16-17 février - 9h-10h15

2^{ème} Cycle

La Respiration libre, énergétique, totale !

19-20-21-22 février - 18h-19h15

A qui s'adressent ces cours ?

Structure, programme, infos pratiques - Voir au verso



Organisé par :

Association Arts Energétiques - Voie Intérieure (AEVI)

<https://artduchi-aevi.fr/> - +33 6 24 22 71 88 (ok WhatsApp)



Infos pratiques cours en ligne avec Christian Michel - Février 2026

Les cours s'adressent aux élèves de notre école de niveau 108 Postures et plus et aux enseignants.

Si vous avez un doute sur votre niveau et capacité à suivre sereinement ces cours, contactez Christian pour faire le point.

Les cours de Chi en visioconférence passent très bien.

Pour y participer pleinement, il faut couper les autres connexions, notifications, zapping, scrolling...
Ils demandent la même présence et engagement qu'un cours dans un dojo !

Les programmes ci-dessous expriment l'intention, le projet de travail. Ils sont souples et ajustables.

Programme 1^{er} Cycle : La Petite Circulation	
14-17 février 2026 - 9h-10h15  Durée du cours : min. 1h max. 1h15	
Cours 1 - 14/2	Tantien, respiration « endonasale » (lien subtil narines-Tantien). Petit Hi pompage du Chi Approche du « Passis through » : passage du Chi par le Tong, coccyx, sacrum
Cours 2 - 15/2	Travail des points de la p. circulation : Oudiana, contractions, poussées
Cours 3 - 16/2	Respiration par les points, faire circuler. Laisser faire...
Cours 4 - 17/2	Technique des volets : dynamise le Chi et le propulse de façon plus active. Laisser faire...

Programme 2^{ème} Cycle : La Respiration libre, énergétique, totale !	
19-22 février 2026 - 18h-19h15  Durée du cours : min. 1h max. 1h15	
Cours 1 - 19/2	Révision des respirations par étage, réinspirades. Respiration « sans limites », spontanée
Cours 2 - 20/2	Tantien point d'appui physique fort. Respiration « endonasale (lien subtil narines-Tantien) Absorption de l'«air-Chi», enrichissement du Tantien, arrosage
Cours 3 - 21/2	Vivre et habiter ses poumons, interfaces entre l'extérieur et l'intérieur Respirer avec tout le corps, comme si le corps devenait une éponge-poumon
Cours 4 - 22/2	Mise en place du ballon abdominal. Transposition du modèle, respirations énergétiques dans tout le corps. Lien avec la Petite Circulation : respiration totale, faire circuler le Chi !

Conditions d'inscription :

Prix : 1 cycle 60 € - 2 cycles 100 €

Renseigner à christian@artduchi-aevi.fr :

Nom, prénom, courriel (qui sera utilisé lors de la connexion à la visioconférence ZOOM)

No de téléphone, niveau de pratique

Virer le montant de votre participation à : Association Arts Energétiques Voie Intérieure

IBAN : FR76 1910 6008 3943 6815 9802 355 - **BIC :** AGRIFRPP 891

Communication : « visio cycle... » (1 ou 2 ou 1 et 2)

Ok Paypal  **et hors EUR** lien de paiement sur demande

Une fois l'inscription validée, et au plus tard quelques jours avant le début des cycles, vous recevrez le lien de connexion, et les dernières instructions.

Au plaisir de pratiquer ensemble !