



**Avec Christian Michel, Formateur**



**L'ART DU CHI**  
Méthode Stévanovitch

## **COURS DE CHI EN LIGNE** **2 cycles de 4 cours d'1h15**

**Disponibles autant de fois que souhaité jusqu'au 30 juin 2026**

**Cycle 1 : la Petite Circulation**

**Cycle 2 : La Respiration libre, énergétique, totale !**

### **A qui s'adressent ces cours ?**

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.***

Ils demandent la même présence et engagement qu'un cours dans un dojo !  
Ils ont été donnés en direct en février 2026.

**Au verso : détail des cours, infos pratiques !**



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

<b>Programme 1<sup>er</sup> Cycle : La Petite Circulation</b> Durée des cours : environ 1h15	
<b>Cours 1</b>	Tantien, respiration « endonasale » (lien subtil narines-Tantien). Petit Hi pompage du Chi Approche du « Passis through » : passage du Chi par le Tong, coccyx, sacrum
<b>Cours 2</b>	Travail des points de la p. circulation : Oudiana, contractions, poussées
<b>Cours 3</b>	Respiration par les points, faire circuler. Laisser faire...
<b>Cours 4</b>	Technique des volets : dynamise le Chi et le propulse de façon plus active. Laisser faire...

<b>Programme 2<sup>ème</sup> Cycle : La Respiration libre, énergétique, totale !</b> Durée des cours : environ 1h15	
<b>Cours 1</b>	Révision des respirations par étage, réinspirades. Respiration « sans limites », spontanée
<b>Cours 2</b>	Tantien point d'appui physique fort. Respiration « endonasale (lien subtil narines-Tantien) Absorption de l'«air-Chi », enrichissement du Tantien, arrosage
<b>Cours 3</b>	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
<b>Cours 4</b>	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](mailto:christian@artduchi-aevi.fr) :**

Nom, prénom, courriel, 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 :** « Cours en ligne cycle... » (1 ou 2 ou 1 et 2)

**Lien de paiement HelloAsso si vous êtes hors zone EUR :**

<https://www.helloasso.com/associations/arts-energetiques-voie-interieure/paiements/cours-de-chi-en-ligne-cycles-1-et-ou-2-avec-christian-michel-formateur>



**Les liens vers les cours (vidéos Youtube) sont envoyés à réception de l'inscription et du paiement.**

**N'hésitez pas à nous faire part de vos questions et remarques !  
Bonne pratique !**