



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 2027

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 !

Ces cours 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

Programme 1^{er} Cycle : La Petite Circulation Durée des cours : environ 1h15	
Cours 1	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	Travail des points de la p. circulation : Oudiana, contractions, poussées
Cours 3	Respiration par les points, faire circuler. Laisser faire...
Cours 4	Technique des volets : dynamise le Chi et le propulse de façon plus active. Laisser faire...

Programme 2^{ème} Cycle : La Respiration libre, énergétique, totale ! Durée des cours : environ 1h15	
Cours 1	Révision des respirations par étage, réinspirades. Respiration « sans limites », spontanée
Cours 2	Tantien point d'appui physique fort. Respiration « endonasale (lien subtil narines-Tantien) Absorption de l'«air-Chi », enrichissement du Tantien, arrosage
Cours 3	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	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 70 € - 2 cycles 120 €

Renseigner à christian@artduchi-aevi.fr :

Nom, prénom, courriel, no de téléphone, niveau de pratique

Virer le montant de votre participation à : ASSOC. ARTS ENERGETIQUES VOIE INTERIEURE

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 manuellement à réception de l'inscription et du paiement.

Merci et bonne pratique !