



Art du Chi «intégral»

Relaxation, Qi Gong, méditation, Tai Ji Quan, Kiriki-Do, sons porteur de Chi.



Stage & évènement - Ascension 2018 du jeudi 10 au dimanche 13 mai

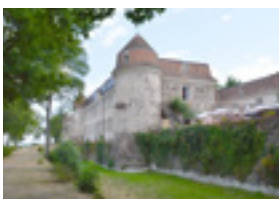
Centre culturel du Château de Goutelas - Marcoux / Loire

● Découverte, initiation & perfectionnement

enseignement : Anne-Marie Vessylier, Thierry Chastaing et dix enseignants de l'école de la Voie intérieure
site : www.artduchi-alpesbourgogne.com

Détente, Bienveillance, Justesse, Présence à soi, Unité, Sérénité...

Les stages permettent de découvrir et de pratiquer durant plusieurs jours en dehors du quotidien, et de vivre un approfondissement inaccessible durant les cours. L'école de la Voie intérieure propose un enseignement riche de différentes techniques et pratiques. Trois formes de Tai ji quan, des exercices de Qi gong, des techniques de respiration et de relaxation, des exercices « de Chi » débutants et avancés, des techniques vocales énergétiques (Bijas mantras) et des exercices plus toniques, mais non-violents, dérivés d'un kata de Kung-fu (kiriki-do).



● les particularités de ce stage hors du commun

- une équipe d'enseignants différents regroupés au sein d'une démarche commune.
- enseignement incluant une approche des Bijas mantras (sons harmonisants) et du Kiriki-do (forme rapide)
- enseignement de tous niveaux : DEBUTANT, 24, 108 et 127 postures.

INITIATION, le jeudi 10 mai de 10h à 12h30 et de 15h à 18h pour les débutants qui ne désirent pas participer à l'ensemble du stage.

● Goutelas, Centre Culturel - www.chateaugoutelas.fr

Afin de bien saisir l'histoire et les qualités de cette demeure, le plus simple est d'aller sur le site. Le Centre culturel de Goutelas est un creuset de réflexions et d'initiatives de développement.

Côté hébergement, il est possible de se loger en chambre double. La nourriture de qualité offre des possibilités de restauration pour tous. (végétarien et sans gluten). Les personnes n'ayant pas besoin d'hébergement peuvent participer au stage en formule «hors/place».

Anne-Marie Vessylier & Thierry Chastaing : Ils enseignent depuis 1994 et 1991 Haute-Savoie, Isère et Lyon. Ils animent régulièrement des stages en France comme à l'étranger. Ils sont tous les deux professeurs délégués à la formation personnelle des futurs enseignants de l'école. Ils sont diplômés de trois fédérations.

Une belle équipe d'enseignants : Anne-Marie et Thierry sont accompagnés de **Pierre Mabboux**, enseignant local (Tarare, Amplepuis...), Eric Ribeyron (Grenoble - 38), Maryvonne Guillermin (Sallanches - 74), Eric Sampol (Lyon - 69), Véronique Brondy (Thonon - 74), Françoise Clerc (Annecy - 74), Claude-Alain Clerc (Suisse), Cathy Girard Madoux (Albertville - 73) et d'autres qui doivent donner confirmation. Ils sont tous enseignants de l'école de la Voie Intérieure.

Le Chi (t'chi ou Qi)

Le Qi est l'énergie de vie présente dans chaque être humain. Grâce aux techniques issues de la méditation, de la relaxation, du Tai Ji Quan et du Qi Gong, il est possible d'agir sur le Qi dans le corps à la manière d'un musicien qui joue de son instrument.

«L' Art du Chi» est l'art de la maîtrise de l'énergie vitale (Prana en Inde) qui repose sur l'engagement du Tan Tien (le centre situé dans le bas ventre).

La découverte de cet Art conduit à explorer les possibilités d'actions dans le corps jusqu'aux niveaux les plus profonds, en adéquation avec ce que la vie a voulu pour l'homme : harmonie et équilibre, fluidité et justesse, écoute, maîtrise, concentration et conscience de soi, enracinement et puissance, bonne humeur et joie de Vivre.

DIFFÉRENTES THÉMATIQUES ONT ÉTÉ EXPLORÉS DURANT LES 25 ANNÉES D'ENSEIGNEMENT. D'AUTRES SONT EN DEVENIR. NOUS EN LIVRONS ICI QUELQUES-UNES :

PLACER SON INTENTION ET LÂCHER PRISE - LE BONHEUR D'ÊTRE DANS SON UNITÉ - LA RELATION AU TEMPS & LA RELATION À L'ESPACE - ACCROÎTRE LE RESENTI D'UNITÉ CORPORELLE - LE CALME DE L'ESPRIT & L'ENGAGEMENT DU CORPS - UN CORPS RELIÉ = UN CORPS PLUS FORT - LIBÉRER DES ESPACES INTÉRIEURS - LAISSER LA PLACE À L'ESSENTIEL.



LA CONNEXION À SOI À TRAVERS LA RELATION SOUFFLE/POSTURE/ÉNERGIE - NOTION DE PERMANENCE ET D'IMPERMANENCE - LORSQUE INTUITION RIME AVEC PERCEPTION - POSTURE JUSTE = POSTURE LÉGÈRE - LA CONNAISSANCE DIRECTE DE LA MAIN.

Les Bienfaits

Nous nous sentons souvent dépossédés de notre énergie, malmenés par les situations et les rythmes de la vie moderne.

- En apprenant à être à l'écoute de soi, à percevoir et sentir le Qi, nous pouvons détecter plus rapidement les situations de perte d'énergie et y remédier.

- En pénétrant dans le monde du Qi, le pratiquant retrouve le lien avec les forces de la nature et se sent progressivement mieux connecté avec la vie.

L'enseignement - La méthode

Adapté à l'esprit occidental, notre méthode d'enseignement est axée sur la volonté de transmettre en mots simples et compréhensibles par tous l'ensemble de la pratique. Elle favorise l'appropriation par l'élève d'outils lui permettant d'expérimenter, de comprendre et ainsi de profiter de la richesse de cet art.

Les enseignants ont à coeur d'aider au maximum l'élève dans sa progression tout en respectant son rythme et son individualité.

Les mouvements / la forme

Les mouvements enseignés dans notre école sont le fruit d'une recherche millénaire accomplie par des générations de moines orientaux. Pratiqués avec une extrême douceur, ces mouvements sont lents, harmonieux et fluides.

Ils assouplissent les articulations, favorisent l'équilibre, l'enracinement et la coordination. Ils libèrent la respiration, procurent une détente musculaire et nerveuse. Enfin, ils calment l'esprit et apportent ainsi un meilleur équilibre mental et nerveux.

Les techniques au sol (cours de Chi)

Les techniques au sol préparent la pratique effectuée debout. Il s'agit d'exercices de relaxation, d'assouplissement, de respiration, d'éveil à la perception du Qi et diverses techniques de mobilisation du Qi. En circulant abondamment dans tout le corps, il stimule et nourrit toutes les grandes fonctions vitales : assimilation, élimination, circulation... s'ensuit alors une augmentation de la vitalité.

Les sons porteurs de Qi

La Méthode intègre, à certains moments, l'utilisation de complexes sonores richement chargés en Chi. Ces sons enregistrés facilitent considérablement l'apprentissage en permettant à l'élève de sentir la présence du Chi. Il devient plus aisé de tenir compte de cette présence énergétique et d'apprendre à l'utiliser à bon escient.

Cet outil pédagogique est un apport important à la méthode d'enseignement car il permet une transmission profonde de cette discipline.

Notre expérience à votre disposition

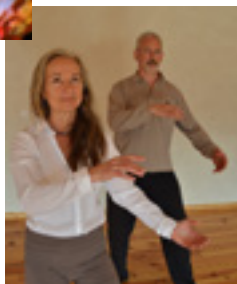
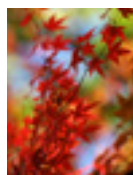
Durant les stages précédents, les stagiaires ont apprécié :

« l'organisation générale, d'avoir plusieurs enseignants à leur disposition, le rythme de chaque cours, l'approfondissement possible, la qualité de l'enseignement, la complémentarité homme/femme des enseignants, la progression personnelle, le calme et la relation avec le groupe en restant sur place, les pratiques entre les cours... et moins apprécié quand il pleut, le brouillard... »



Photos :

-- les enseignants guident tout le groupe chaque fin de journée
— espace extérieur de restauration & accès à la salle de restauration des devises. — A-M vessylier et T. Chastaing.



Enseignement / déroulement

● Le stage vous offre la possibilité de découvrir «l'Art du Chi» ou de vous perfectionner au sein d'un groupe de personnes motivées. Chaque stagiaire participe en fonction de son niveau de pratique et de son expérience.

● Initiation et perfectionnement avec 4 niveaux de cours : **DÉBUTANT, 24, 108, 127** postures . L'enseignement se déroule sur 4 séances par jour (de 1h15) avec pauses et repas intercalés,
- Alternance entre les cours par groupe de niveau et les cours en grand groupe.
- Alternance entre la pratique des mouvements et les exercices au sol.
- Alternance entre les enseignants.

Les cours en mouvement ont lieu à l'extérieur (sauf mauvais temps) sur l'une des terrasses entourant le Château. Les cours au sol se déroulent en salle.

Des pratiques supplémentaires sont souvent proposées en début et fin de journée par l'un des enseignants.

● La progression pédagogique se fait sur l'ensemble du stage. Afin de bénéficier au maximum des bienfaits de la pratique, il est vivement conseillé de suivre le stage dans sa totalité.

- les débutants devront commencer dès le premier jour. Le stage réunit généralement une bonne cinquantaine de personnes.

● Anne-Marie Vessylier et Thierry Chastaing assureront les cours les plus avancés. la progression pédagogique sera assurée par l'ensemble des enseignants et fera l'objet d'une attention quotidienne. un beau programme en perspective.

Hébergement / alimentation

- le château dispose de 28 chambres pour héberger les stagiaires. Les chambres sont doubles et certaines possèdent une salle de bain et d'autres pas. Cela permet de proposer deux tarifs en pension complète. L'espace intérieure est spacieux et offre un accueil très agréable tant au niveau de l'hébergement que pour la pratique dans les différentes salles.
En cas de nécessité, l'hébergement peut se faire également dans les gîtes des alentours.

- La nourriture est traditionnelle (du Forez). Elle offre des possibilités de restauration pour tous en sachant s'adapter aux personnes végétariennes et celles ne consommant pas de gluten. Aucun alcool n'est servi durant toute la durée du stage.

Horaires

Début du stage : le jeudi 10 mai 2018 à 10h00

Fin de stage : le dimanche 13 mai 2018 à 15h30

Tarifs

● ENSEIGNEMENT

- inscription reçue avant le 15 avril : **210 € / stage** — inscription reçue après le 15 avril : 250 € -
Initiation pour débutant du jeudi 15 mai : **45 €**
- journée à l'unité : 64 €/l'un
- réduction possible de 10% à 20% pour revenu modeste. Etudiant - 40%.

● HEBERGEMENT EN PENSION COMPLÈTE

- chambre à 2 lits « confort » avec cabinet de toilette et sanitaire : **241 €/séjour**
- chambre à 2 lits « standart » avec cabinet de toilette et sanitaire sur le palier : **220 €/séjour**
(les draps et le linge de toilette sont fournis)

Tarifs optionnels :

- nuitée du mercredi 09 au soir en chambre confort : 25 €/personne (incluant le petit dej.)
- nuitée du mercredi 09 au soir en chambre standart : 20 €/personne (incluant le petit dej.)
- repas du mercredi soir : 15 €/personne.

● TARIF HORS/PLACE :

Les stagiaires qui ne logent pas sur place participent aux frais de la maison.

1 journée : **20 €/jour** (repas de midi + utilisation des lieux + pauses collations)

Inscription dans la limite des places disponibles et par ordre de réception du courrier.

Inscription - Accès

● L'inscription est à faire parvenir à Thierry Chastaing - 23, route d'étrembières 74100 ANNEMASSE - FRANCE

Te l: 09 75 51 26 54 ou 06 07 97 24 56 - mail : thierry.chastaing@yahoo.fr

- vous recevrez une confirmation d'inscription avec quelques informations complémentaires.

● Accès: SNCF : Gare de MONTBRISON (Loire - ligne Lyon, St Etienne) à 15 km + taxi (à plusieurs ...) ou petite gare à BOËN, mais attention aux correspondances

Centre culturel de Goutelas - Château de Goutelas 42130 MARCOUX - 04 77 97 35 42

Coordonnées GPS : latitude : 45° - 43' - 17" Nord longitude : 4° - 0' - 32" Est

A noter :

- les organisateurs se réservent le droit de modifier le programme ou d'annuler le stage en cas de nécessité.

- en cas d'annulation, aucune compensation financière n'est envisageable. Les sommes versées seront restituées.



Bordereau d'inscription - STAGE Ascension 2018 du 10 au 13 mai au Centre culturel du Château de Goutelas.

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Pays : _____ Tél : _____

e-mail : _____

● AVEC HÉBERGEMENT

chambre 2 lits confort (avec sanitaire)

chambre 2 lits standart (sanitaire sur le palier)

Options : je désire prendre le repas du mercredi 09 au soir.

je désire dormir la nuit du mercredi 09.

Remarque / régime particulier : _____

Si vous arrivez en train, précisez l'horaire et le lieu et si vous souhaitez un taxi à plusieurs.

Si vous appréciez le covoiturage, nous chercherons à mettre en relation les personnes proposant ou recherchant.

je propose un covoiturage à partir de : _____

je recherche un covoiturage à partir de : _____

● SANS HÉBERGEMENT

hors place avec le repas de midi

● NIVEAU DE PRATIQUE

débutant

24 P

108 P

127 P.

vosre enseignant : _____

● RÉSERVATION

Je verse 100 € à l'ordre de Vessylier/Chastaing (non remboursés en cas de désistement après le 01 mai - non encaissé avant le stage)

Date

Signature