

# Stage Art du Chi

Rognes (Pays d'Aix-En-Provence)

Avec Christian Michel

Formateur au Centre International Vlady Stévanovitch

**Dimanche 17 mars 2024**

Initiation au Kiriki-Do et 24 Postures



L'ART DU CHI  
Méthode Stévanovitch



2017 - Kiriki au Centre International

## Au sujet du Kiriki – le matin

1<sup>er</sup> cours de préparation au sol, 2<sup>ème</sup> cours debout mouvements Kiriki

Approche dynamique du Tai Ji Quan

Renforcer le Tantien et tout le corps, progressivement et 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. Le Kiriki fait du bien !

Pour plus d'info : <https://www.artduchi.com/le-kirikido.html>

## Au sujet des 24 Postures – l'après-midi

1<sup>ère</sup> forme de Tai Ji Quan que nous étudions, elle est la plus accessible. Elle donne le goût du Tai Ji Quan aux plus débutants, et aux avancés celui d'affiner, d'approfondir et d'aller toujours plus loin.

Kiriki et Tai Ji Quan : les bienfaits, les apports, les différences...

L'association des deux permet une expérience plus profonde, entre autres, des aspects suivants : Force et fluidité, engagement et détachement, concentration et ouverture, densité et légèreté...

**Bienvenue dans l'exploration !**

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

Infos pratiques au verso

Association Corps et Souffles – [corpsetsouffles@wanadoo.fr](mailto:corpsetsouffles@wanadoo.fr) – 04 42 50 13 55

Contact direct Christian : 06 24 22 71 88 - [christian@artduchi.com](mailto:christian@artduchi.com)

# Infos pratiques

## Le lieu :

Salle des Associations, Cours Saint Etienne, 13840 Rognes  
*La pratique des mouvements se fera en extérieur, prévoyez habits, chapeau...*

## Horaires :

9h30 - 12h30 et 14h - 17h

## Tarif :

65 €

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

## Pour s'inscrire :

**Auprès de Laurence Bourreau - Association Corps et Souffles**  
[corpsetsouffles@wanadoo.fr](mailto:corpsetsouffles@wanadoo.fr) – 04 42 50 13 55

## Pour garantir votre place :

### **Avant le 10/3/2024 :**

Acompte de 35 € (ou la totalité du montant 65 € pour simplifier)

A virer, ou envoi du chèque, à :

Association Corps et Souffles, 5B Avenue du Cégarès, 13840 Rognes

**IBAN : FR76 1130 6000 4545 1420 4105 001** - BIC : AGRIFRPP813

Communication virement : stage 17 mars

Solde de 30 € à régler sur place

## Prévoir :

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



*"Encore toujours, simplifier, être vigilant à ce qu'on fait en trop.  
Ne pas s'imposer dans l'espace, être avec, se laisser accueillir par cet espace.  
Se libérer du souci d'y arriver, de bien guider, de bien enseigner toutes sortes de choses..."*

Christian Michel, extrait du Tantien Mag de décembre 2022

<https://artduchi.com/tantien-mag.html>