

# L'ART DU CHI

MÉTHODE STÉVANOVITCH

La voie intérieure par le travail corporel

PROVENCE  
ALPES  
CÔTE D'AZUR

STAGES

COURS HEBDOMADAIRES



## L'ART DU CHI

**L'ART DU CHI\*** est un art corporel énergétique, orienté vers le bien-être et la santé. Il est issu des arts internes traditionnels chinois, le **TAI JI QUAN**, le **QI GONG**, et est accessible à tous. Sa pratique assouplit les articulations, développe une respiration profonde, procure une détente musculaire et nerveuse, tout en stimulant les fonctions vitales. Elle développe la force et la souplesse, la concentration et le calme intérieur.

La mobilisation du Chi est le premier objectif de l'**ECOLE DE LA VOIE INTERIEURE**.

\*CHI : énergie vitale en chinois ou Ki en japonais

## LES ENSEIGNANTS

Tous les enseignants ont suivi leur formation à l'**ECOLE DE LA VOIE INTERIEURE** et poursuivent leur apprentissage et leur recherche dans l'un des cinq centres de formation dans le monde.

Les cours d'environ 1h15 consistent en des séances d'assouplissement, de relaxation, de respiration, de mobilisation du Chi, et en séances d'apprentissage des 11 exercices chinois de santé et des mouvements de **TAI JI QUAN**.

Les enseignants de la région PACA



*"J'enseigne un art avant tout corporel. Et c'est la mobilisation du CHI qui en est le premier objectif. C'est la mobilisation du Chi qui en fait une gymnastique incomparable et une exploration des potentialités humaines jamais achevée."*

Vlady Stévanovitch

## LA MÉTHODE STEVANOVITCH

Vlady Stévanovitch, fondateur de l'**ECOLE DE LA VOIE INTERIEURE**, a été initié aux techniques énergétiques traditionnelles orientales dès l'adolescence et a poursuivi pendant plus de 60 ans sa recherche dans ce domaine. Arrivé au sommet de son art, il a mis au point une pédagogie claire et progressive dépouillée des aspects liés uniquement à la culture chinoise. Cette pédagogie, utilisée par tous les enseignants de l'Ecole, permet aux occidentaux de découvrir la réalité du Chi.



L'ART DU CHI  
Méthode Stévanovitch

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES :

**CENTRE INTERNATIONAL VLADY STEVANOVITCH**

Domaine de St Quentin - 04110 Oppedette - Tél. : 04 92 75 93 98

Courriel : [stevanovitch@artduchi.com](mailto:stevanovitch@artduchi.com) - Site : [www.artduchi.com/centreinternational](http://www.artduchi.com/centreinternational)





**NICE**

**Association ARTCHI**

**REPRISE DES COURS FIN SEPTEMBRE**



張  
三  
丰  
遺  
像

Au «Terrain Vague»  
**36 av. de la République**

*Enseignante diplômée de la F.E.Q.G.A.E*

*Habilitée à enseigner par l'Ecole de la  
Voie Intérieure depuis 1995*

**LUNDI 20h 21H15**

**Cours Avancé :**

- **travail du CHI**
- **les 108 postures**

**MERCREDI 20h 21H15**

**Cours Préparatoire :**

- **les 11 exercices**
- **les 24 postures**

Tarifs des cours : 180€ au trimestre  
40 à 50€ annuel comprenant l'adhésion :

à l'association ARTCHI  
à la Fédération des Arts Energétiques  
et l'assurance de la salle pour l'année

**1 cours d'essai est offert**

*Une séance de démonstration est prévue  
au Terrain Vague  
après la mi-septembre*

**Demande de renseignements :**

sur place au début du cours  
par email : [artchi.06@orange.fr](mailto:artchi.06@orange.fr)  
laissez vos coordonnées au 04 93 56 97 97

*Prière de ne pas jeter ce papier sur la voie publique*