



ACTIVITÉ DE BIEN ÊTRE



QI GONG et MÉDITATION « L'ART DU CHI, Méthode Stévanovitch »

Enseignante de l'activité : Ivola DEMANGE

Cours : Vendredi 9h- 10h en salle de danse BDR.

Activité uniquement au 1^{er} semestre, Non notée.

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 et le Qi Gong. Ces techniques ont été rassemblées en un ensemble cohérent : l'Art du Chi.

Cette méthode est adaptée à notre époque et aux pratiquants d'aujourd'hui. La pédagogie, claire et progressive, rend accessible les techniques énergétiques traditionnelles venues d'Asie. L'esprit universel de ces pratiques est privilégié et non les aspects liés uniquement aux cultures d'Extrême-Orient.

L'Art du Chi comporte différentes techniques (cf. fiche de Tai Ji Quan). Cette méthode unique nous permet **de gérer le stress** de notre vie trépidante intellectuellement **et les blocages** énergétiques qui en résultent.

Ce cours de débutant est **une initiation à cette méthode** incluant des exercices le **plus souvent au sol, des exercices de mobilisation du Chi en assise, de la méditation, des techniques de respiration et de relaxation, des étirements et des automassages, ainsi que** « les 11 exercices de la santé » de **Qi Gong debout**.

La mobilisation du Chi (ou énergie vitale) est le premier objectif. L'harmonie et la beauté qui émanent de cette pratique, la recherche permanente et le développement du potentiel intérieur qu'elle implique en font un art. L'enseignement s'abstient de toute connotation religieuse et tourne le dos au spectaculaire et à la compétition.

Activité ouverte à tous niveaux !

Tenue : En habits souples et confortables, prévoir de pratiquer pieds nus ou en chaussette à l'intérieur. Prévoir des habits chauds pour les temps de relaxation et de méditation (ou petite couverture). Nous pourrions également organiser des pratiques en extérieur, au Parc.

Remarque : Il n'y a aucune contre indication à la pratique car nous apprenons l'écoute de soi et l'ajustement des mouvements et de l'intensité aux demandes de son propre corps.

Vous retrouverez l'enseignement de l'Art du Chi dans les cours suivants :

« Tai Ji Quan, Art du Chi » mardi 12h 13h45, « le corps en mouvement » vendredi 10h 11h45, le cours de Yoga du Jeudi 10h-11h45 ainsi que les « Matinées Danse/ Bien-être ».