



ACTIVITÉ DE BIEN ÊTRE



TAI JI QUAN, QI GONG, MEDITATION « L'ART DU CHI, Méthode Stévanovitch »

Enseignante de l'activité : Ivola DEMANGE

Cours : Mardi 12h- 13h45 en salle de danse BDR.

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 : trois formes de Tai Ji Quan, des exercices de Qi Gong debout ou le plus souvent au sol, des techniques de respiration et de relaxation, des automassages, des exercices de mobilisation du Chi en assise, de la méditation, des exercices plus toniques, mais non-violents, dérivés d'un kata de Kung-fu (kiriki-do), des techniques vocales énergétiques.

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.

Ce cours de débutant est une initiation à cette méthode incluant une partie des techniques citées ci dessus. En complément du Qi gong et du travail au sol et en assise, nous aborderons les 24 postures ou « petite forme de Pekin » selon l'avancée du groupe.

Activité ouverte à tous.

Activité Noté en Bonus : Les activités de Bien-être sont évaluées en continu sur l'assiduité et le temps de pratique.

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 une partie de cet enseignement dans les cours suivants (cf. fiches) :

Méditation et Qi Gong, vendredi 9h-10h PDA Non Noté (S1 uniquement)

«Le corps en mouvement » vendredi 10h 11h45 PDA ainsi que les « Matinées Danse/ Bien-être ».

Les cours de Yoga et Danse : Mouvement Vital Expressif sont des activités de bien-être avec les mêmes