

L'ATELIER DU CORPS

Association Loi 1901
SIRET 48213066300016
CODE APE 804 D CODE NAF 8559B

www.latelierducorps.artduchi.com

33 (0)6 85 38 48 10

Détente. concentration. calme
équilibre. ancrage. respiration
force. souplesse. énergie

L'Art du Chi

**Exercices corporels,
respiratoires et énergétiques.**

Disciplines issues des traditions du **Qi Gong** :
(5^{ème} branche de la Médecine traditionnelle
chinoise), du **Tai Ji Quan** (art interne), du
Kiriki - Do (art externe ; *sorte de Kung-Fu*) et
du **Son Tridimensionnel** (pratiques
d'émissions vocales à partir du Tantien).



©

Pratiques libres de toute intention d'ordre
culturel, philosophique ou religieux. Sans but
médical, ni sportif, ni martial. Non performant
et **non compétitif.**

Enseignants du monde entier
www.artduchi.com

L'Art du Chi, Pour qui, pourquoi ?

Pour les personnes en bonne santé et désirant le rester.

Pour les personnes désirant augmenter leur potentiel vital, leur bien-être et la confiance en soi.

Pour les personnes qui ne veulent plus se soumettre au stress et qui sont désireuses d'apprendre à le gérer plus positivement.



Pour les artistes souhaitant enrichir leur présence, leur œuvre, leur impact et leur aisance.

Pour les thérapeutes soucieux de préserver leur propre santé en apprenant à se régénérer et à se protéger contre les déperditions de Chi.

Pour les chercheurs du monde intérieur, débutants ou engagés.

Pour ceux et celles qui tout simplement, veulent, se faire du bien.

Cours en extérieur, au parc :



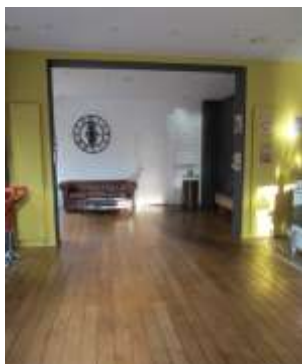
Apprendre à pratiquer L'Art du Chi au parc, ou dans la nature, revient à venir prendre 8 jours de vacances en une heure !

Cours en intérieur, en salle :

Dans un cadre privilégié, afin de préparer le corps à la pratique des postures **chaque première partie de la séance** commence par un **travail au sol**, en lui donnant le temps et l'attention nécessaire.

Avec le travail **appelé pratiques de Chi** : relaxation, automassages, centrage, renforcement assouplissements, retour à soi et respiration.

Éveil à la **perception du Chi** et à la **construction du Tientien**, centre de gravité et source énergétique du corps.



La seconde partie de la séance continue de mettre en place les multiples bases fondamentales et naturelles du corps humain.

Qi-Gong : Les 11 Exercices Chinois de Santé et les 8 brocards.

Tai-Ji-Quan : Forme des 24, forme et des 108 postures *1^{ère} section*.

Kiriki - Do *1^{ère} section* – sorte de Kung Fu École de la Voie Intérieure.

À L'ATELIER DU CORPS,

Nous apprenons comment :



Libérer sa respiration.

Engager toutes les possibilités de l'appareil respiratoire, en douceur, sans jamais forcer.

Libérer et assouplir ses articulations.

Par des techniques spécifiques, nous apprenons à relaxer n'importe quel groupe musculaire ou tout endroit du corps, pour atteindre progressivement des états de conscience et de bien-être d'où l'on revient profondément régénéré.

Détendre son corps, relaxer son esprit.

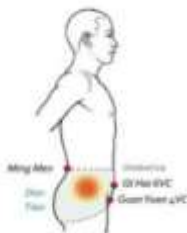
Découvrir la réalité du Chi :

En sensibilisant les mains et tout le corps, nous percevons notre propre Chi, puis celui des autres et de tous les êtres vivants : les arbres, la terre.

Nous retrouvons cette faculté naturelle de la perception du Chi et nous plongeons dans ce grand élan de joie qu'est la vie.

Nous apprenons à mobiliser et à guider l'énergie vitale dans le corps.

Découvrir la réalité du Tantien : Centre énergétique du corps humain il se situe, dans le ventre bas, en profondeur.



©

La confiance en soi a une base physique : il s'agit d'avoir et de cultiver un Tantien fort, puissant, toujours présent ; dans un corps souple et libre.

Trouver une posture juste permettant au corps de s'organiser avec harmonie autour du Tantien.

La Méthode Stévanovitch est une pédagogie adaptée à la femme et à l'homme occidental.

Chaque séance favorise une participation active et un engagement actifs mais qui ne force pas.

La pratique régulière de L'Art du Chi stimule toutes les fonctions vitales.

L'Art du Chi est capable d'améliorer de façon progressive la performance et l'endurance. Il peut abaisser les différents et nombreux niveaux de stress. Il aide à évacuer la fatigue. Sa pratique régule et accélère la convalescence. Il favorise la guérison.



Associé à l'engagement du Tiantien, la respiration consciente, aux mains intelligentes qui sentent le Chi, cette pratique devient alors **une discipline de vie, complète, concrète et efficace**



Marie Djenkal est diplômée d'État du Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports, en qualité d'Animateur professionnel Loisir et Bien-être, spécialisée L'Art du Chi.

Elle est diplômée de la F.G.Q.G.A.E : Fédération Européenne des enseignants de Qi Gong et Arts Énergétiques et gradée Promonca Moniteur au Centre International Vlady Stévanovitch.

Engagée dans un processus perpétuel de supervision et de formation intensive, c'est depuis 1999 qu'elle enseigne L'Art du Chi – Méthode Stévanovitch, avec un plaisir et un bonheur toujours grandissants.

Elle est également Praticien certifié en MASSAGES SGM depuis plus de 20 ans.

