

Jean Gabriel Timmermans

Jean Gabriel Timmermans, né en 1974, enseigne l'Art du Chi dans l'Ecole de la Voie Intérieure. Il décide au retour d'un voyage en Chine, de retrouver pour sa vie un sens plus Intérieur, il explore alors seul l'écoute de son corps par des exercices de Qi Gong assez simples et découvre le Chi (Energie Vitale).

Afin de suivre l'enseignement d'un Maître averti, il suivra une formation durant deux ans dans l'Ecole Internationale du Docteur Yang Jwing Ming la YMAA pour s'initier de manière plus éclairée au Qi Gong et au Kung Fu. Jusqu'au jour où il découvre l'Ecole de la Voie Intérieure (Méthode Stévanovitch), enseignement qui semble répondre plus précisément à ses attentes. Heureux de constater qu'une approche claire et progressive de ces disciplines existe, il décide alors de s'engager dans une formation soutenue et approfondie.

La pratique de cet Art de Vivre l'engage sur le chemin de la conscience du « jamais acquis ».

Renseignements & Inscriptions

Jean Gabriel Timmermans :

Contactez-moi avant le premier cours

Tél : 0477.182.419

E-mail : jeangabtim@hotmail.com



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch

Horaires

Lundi : 9h30 à 11h - Linkebeek

Mardi : 19h30 à 21h - Uccle

Mercredi : 19h30 à 21h - Linkebeek

Lieux des Cours

Lundi et Mercredi :
Ferme Holleken :
212 rue Hollebeek - 1630 Linkebeek

Mardi :
Centre Energétique Victor Gambier :
2 rue Victor Gambier - 1180 Uccle

Tarifs

Abonnement Semestriel
180 € - 1 cours/semaine
280 € - 2 ou 3 cours/semaine

Payement à la séance hors abonnement :
15 € par cours
30 € par cours particulier

Cours d'essai gratuit

Matériel

Tapis de sol et coussin (zafu) ou petit banc, couverture, vêtements souples et tenue d'extérieur pour pouvoir pratiquer à l'extérieur quand le temps le permet.

*Début des cours le 6 février 2012
Arrêt des cours durant les vacances scolaires
et du 30 avril au 6 mai 2012*

Photo première page : Margaret Buchanan

L'Art du Chi

Percevoir et mobiliser L'Energie Vitale

Tai Ji Quan & Qi Gong



Méthode Stévanovitch

L'Art du Chi

Art corporel énergétique orienté vers le bien-être et la santé.

Issu des arts internes traditionnels chinois, le Tai Ji Quan et le Qi Gong.

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 découverte du Tantien, centre énergétique du corps, permet de mobiliser le Chi, nom chinois de l'énergie vitale.

La mobilisation du Chi est le premier objectif de l'Ecole de la Voie Intérieure.



Vlady Stévanovitch

Fondateur de l'Ecole de la Voie Intérieure en 1988, il a été initié aux techniques énergétiques traditionnelles orientales dès son adolescence et a poursuivi pendant plus de 65 ans sa recherche dans ce domaine.

Arrivé au sommet de son Art, il a mis au point une pédagogie qui permet aux Occidentaux de découvrir la réalité du Chi.

Il a volontairement mis de côté les aspects liés uniquement à la culture chinoise, pour privilégier les techniques et l'esprit, qui eux sont universels.

Expert en émission de sons porteurs de Chi, il a enrichi sa pédagogie de supports sonores facilitant l'apprentissage de toutes ces techniques.

Il est aussi l'auteur de nombreux ouvrages dont : « La Voie de l'Energie » et « La Voie du Tai Ji Quan » aux éditions Dangles.

La Méthode Stévanovitch

Est une méthode adaptée à notre époque et aux pratiquants d'aujourd'hui. La pédagogie, claire et progressive, rend accessible les techniques énergétiques traditionnelles venues d'Asie.

Cette méthode est utilisée par tous les enseignants de l'Ecole de la Voie Intérieure : de manière méthodique et progressive le Chi devient un instrument au service de la santé et du bien-être.

氣

Centre International de l'Ecole

Domaine de Saint-Quentin - F-04110 Oppedette
0033 492 75 93 98 - www.artduchi.com
(site général de l'Ecole)

Les Cours

Ils comprennent une partie au sol : étirements, relaxation, respiration, auto-massages, apprentissages des techniques de mise en évidence du Tantien et des techniques de Chi.

La partie debout comprend l'apprentissage du Qi Gong et des mouvements du Tai Ji Quan de la Voie Intérieure. La mise en place des techniques de Chi dans les mouvements donne la simplicité et la force du geste.

