



**L'ART DU CHI**  
Méthode Stévanovitch

Cours collectifs pour débutants de  
**Taiji Quan et Qi Gong**  
à BOITSFORT

**jeudi 18H20-19H50** salle Cèdres\*  
**vendredi 12h20-13h35** salle Abreuvoir\*\*  
(3 vendredi/mois)

→ **premier cours d'essai gratuit**

COURS HEBDOMADAIRES toute l'année sauf pendant les congés scolaires et les jours fériés



lessons in  
English upon  
request

**contactez moi avant le premier cours**  
**Joëlle Kilimnik • 0486 65 87 17 •**  
**joellek@artduchi.com**

**LIEUX :**

**\*Salle Cèdres : Gymnase de l'Ecole communale des Cèdres**

rue du Gruyer n°8 - 1170 Boitsfort  
(entrée par la grille Rue du Loutrier)  
accès: bus 17,41,95 • métro Beaulieu •  
gare de Watermael

**\*\* Salle Abreuvoir:**

50 Drève du Duc - 1170 Boitsfort  
accès: tram 94 • bus 95 • gare de Boitsfort

**DEBUT DES COURS :** 16 septembre 2011

**TARIF: abonnement semestriel**

1er semestre : sept. 2011 - fin janvier 2012  
2ème semestre : février - fin juin 2012)

**180€** → cours du jeudi

**140€** → cours du vendredi (3 vendredi/mois)

**prix au cours : 13€**

Possibilité de rattrapper un cours à un autre horaire ou chez un(e) autre enseignant(e) de l'école (Simone ou Miguel dans le courant du semestre.

**MATERIEL:** coussin (type zafu) ou petit banc, couverture, tenue confortable

**\*\* 2011** sept.: 16, 23, 30 • oct.: 7, 14, 28 • nov.: 25 •  
fév.: 10, 17 • mars: 2, 16, 23, 30 • avril: 20, 27 •

[www.artduchi.com](http://www.artduchi.com) • [www.artduchi.be](http://www.artduchi.be) •

A l'écoute du corps, dans la fluidité des mouvements lents et de la respiration profonde du **TAIJI QUAN** et du **QI GONG**, la conscience émerge au rythme de chacun: celle du chi (énergie vitale) que nous apprenons à percevoir; celle des tensions que nous apprenons à dénouer.

Les bienfaits de cet art corporel énergétique orienté vers le bien-être et la santé se feront sentir dans votre quotidien: plus de présence, de souplesse, de détente musculaire et nerveuse. Tout en stimulant les fonctions vitales, cette pratique développe la force, la souplesse, la concentration et le calme intérieur.

La **METHODE STEVANOVITCH** 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. C'est l'esprit universel de ces pratiques qui est mis en avant.

**L'ART DU CHI** comprend des exercices au sol: relaxation, respiration, assouplissement, éveil à la perception du chi (l'énergie vitale) et des exercices en mouvement: étirement, enracinement, équilibre, Taiji quan et Qi Gong.

**OBJECTIFS:** bien être, santé et conscience de soi par le corps

déc.: 2, 16, 23 **et 2012** janv.: 13, 20, 27 •  
mai: 4, 11 • juin: 1, 8, 15, 22

<http://simone.artduchi.be>