

Stage Art du Chi

Lucinges (Haute-Savoie)

9-10 mai 2026

Approche dynamique du Tai Ji Quan - Kiriki

Tai Ji Quan 24 et 108 Postures

Avec Christian Michel

Formateur Art du Chi – Méthode Stévanovitch



Au sujet du Kiriki – le matin

1^{er} cours de préparation au sol, 2^{ème} cours debout étude des mouvements de Kiriki.

Renforcer le Tantien (centre du corps, ventre bas) et tout le corps, progressivement et sans jamais forcer.

Engagement puissant du Tantien dans les mouvements rapides.

Logique martiale, logique du corps... Initiation à la 1^{ère} section du Kiriki.

Le Kiriki renforce, nourrit tout le corps de tonus et de Chi. Le Kiriki fait du bien !



<https://artduchi-aevi.fr/lart-du-chi/art-du-chi-mouvement/#Kirikido>



Au sujet du Tai Ji Quan – l'après-midi

Kiriki et Tai Ji Quan : les bienfaits, les apports, les différences...

L'association des deux permet une expérience plus profonde, entre autres, des aspects suivants :

Force et fluidité, engagement et détachement, concentration et ouverture, densité et légèreté...

Signification martiale de certains mouvements des 24 et 108 Postures.

Infos pratiques au verso

Association Les Sens Ciel – gerbazp@gmail.com

Contact direct Christian : 06 24 22 71 88 – christian@artduchi-aevi.fr – <https://artduchi-aevi.fr/>

Infos pratiques

Précision sur les après-midis de Tai Ji Quan :

Le samedi est consacré aux 24 Postures et le dimanche à la 1^{ère} section des 108 Postures

Le lieu :

74380 Lucinges, 5 place de la Vignule - Salle la Grange

Horaires :

9h30 - 12h30 et 14h - 17h

Tarif :

1 jour 65 € - 2 jours 130 €

En cas de difficultés financières, parlez-nous-en !

Inscription et règlement :

Via le site web de l'Association Les Sens Ciel : <https://www.lessenscielandco.fr>

Pour toute info, contacter gerbazp@gmail.com

Prévoir :

Tapis d'exercice confortable, coussin (ou zafu ou banc de méditation...), couverture, habits pour la pratique à l'extérieur (chapeau, casquette, lunettes solaires, coupe-vent...)

Au plaisir de se voir et de pratiquer ensemble !



« Nous n'avons rien à prouver, rien à montrer, ni à être plus fort ou mieux que qui ou quoi que ce soit.

La bienveillance, l'harmonie, le Facteur A sont au cœur de la démarche. »

Christian



« La Vie mes enfants, la Vie ! »

Vlady Stévanovitch



« L'art sublime du Budo n'atteint sa fin ultime ni dans la perfection de la technique ni dans l'accomplissement de l'esprit humain. Le vrai art martial doit s'exercer en harmonie avec l'univers et avec les principes cosmiques de l'humanité, de l'éthique et de l'amour. C'est seulement en fonction de l'homme dans sa totalité et de la communauté de tous les êtres qu'il trouve son véritable destin »

Miyamoto Musashi