



## Centre V. Stévanovitch Belgique

Formatrice : Karine Taymans – [karine@artduchi.com](mailto:karine@artduchi.com)

0468 36 71 92

[www.cvsb.be](http://www.cvsb.be)

### 24 postures, les 11 exercices de santé chinois, 8 brocards.

**16-17 septembre 2023 :**

11 exercices, forme de Maredret, base des 24 postures.  
Le Tiantien, notre centre énergétique.  
Les mouvements du bassin, les repères, la respiration sub-ombilicale tantienienne, l'effort centré.  
Les abdominaux.  
Massage des mains et des pieds.

**14-15 octobre 2023 :**

8 brocards et 24 postures.  
Les techniques de respiration élective, par étages.  
Le point Lu et le premier son de base.  
Respiration douce sans effort, sans limite.  
La respiration tibétaine.

**18-19 novembre 2023 :**

24 postures. Les techniques de relaxation.  
Détente du bassin, de la ceinture scapulaire et des épaules.  
Les roulades, le déroulé du dos et l'horloge de Feldenkrais.  
Massage du visage.

**9-10 décembre 2023 :**

11 exercices et 24 postures.  
L'approche de la petite circulation, sensibilisation des points et circulation mentale.  
La respiration par les points.  
La technique des volets.  
Les 2 étages du ventre.

- 27-28 janvier 2024 :** Les 4 temps du mouvement dans les 24 postures.  
La petite circulation complète.  
Coups de bélier dans les points, la respiration à 3 temps.  
Le passis trough.  
La vague.
- 24-25-26-27 février 2024 :** Révision des fondamentaux de l'école.  
L'aspect martial des mouvements des 24 postures.  
**Stage candidats, accessible à tous.**
- 13-14 avril 2024 :** Les diagonales dans les mouvements des 24 postures.  
Initiation aux techniques vocales.

<b>108 postures</b>
---------------------

- 7-8 octobre 2023 :** Le passis trough et la petite circulation complète.  
La pompe rénale.
- 11-12 novembre 2023 :** Le point unique.  
Loger le moi dans le Tantien.  
Le bonhommus énergéticus.
- 3-4 février 2024 :** Le Point Lu.  
Détente de la ceinture scapulaire et le rythme binaire.  
Le Wou.
- 6-7 avril 2024 :** Le Liou et les différents centres énergétiques.  
Le tronc et l'enracinement.
- 29-30 juin 2024 :** Le grand circuit et régénérer les os

**Le prix est de 120 euros le week-end.**

**Tous les stages se déroulent à Tabaral (grande salle du haut) à Baisy-Thy.**

**Pratique à l'extérieur (chez moi) si le temps le permet.**

