



Anne CASSAR (GERARD)
5, rue Capitaine Paul Bosc
20000 Ajaccio

06 25 36 06 27
akouvi@msn.com
ann.artduvivant@gmail.com

Anne Cassar

Diplômée CQPALS (homologation Jeunesse et Sports).
Directement formée au Taichi Chuan, Qi Gong et aux techniques énergétiques
par Vlady Stévanovitch (1992-2004).
Nommée professeur en 2001 (Ecole de la Voie Intérieure).

De 2008 à 2024, elle est membre actif de l'Association Art du Vivant,
destinée à promouvoir la pratique du Taichi Chuan et du Qi Gong,
ainsi que les pratiques énergétiques orientales classiques
Elle enseigne dans plusieurs pays et continents depuis plus de 30 ans.
Pratiquante passionnée, elle poursuit sa recherche au quotidien.
Elle est également professionnelle du théâtre depuis 1985:
jeu, mise en scène, enseignement.
Elle joue aussi au cinéma.

Présentation

Je suis née en 1961 en Belgique où j'ai résidé jusqu'en 2004.

De l'art du spectacle...

En 1986, je décroche une licence en Philologie Romane et en Sciences Théâtrales, ainsi que l'Agrégation de l'Enseignement Secondaire Supérieur à l'Université Catholique de Louvain-la Neuve (Belgique).

Diplômée du studio d'acteurs De Kleine Academie de Bruxelles en 1989, j'exerce alors le métier de comédienne.

Au cours du temps, je deviens également metteuse-en-scène, professeur de théâtre, animatrice d'ateliers et de fêtes, directrice artistique d'un festival d'expressions artistiques (Bruxelles Babel 2000), le tout en Belgique et à l'étranger (Québec, France, Finlande, Irlande). *Plus de détails en annexe.*

Parallèlement, je continue de me former : en cinéma avec Manu BONMARIAGE, en chant populaire avec Giovanna MARINI, en théâtre avec Hélène GAILLY, puis avec Ariane MNOUCHKINE.

Côté cinéma, j'ai l'occasion de travailler plusieurs fois en tant qu'actrice avec Luc et Jean-Pierre DARDENNE (Le Fils – L'Enfant – Le Silence de Lorna - 2001/2004/2007).

Ma passion de la scène se confirme au fil du temps.

... à l'art du geste...

Souhaitant ardemment ressourcer ma démarche théâtrale, je découvre le Taichi Chuan et les arts énergétiques en 1992.

Dès lors, mes activités artistiques se trouvent influencées positivement par cette nouvelle approche. Je m'adonne pleinement à l'apprentissage des techniques enseignées par Vlady STEVANOVIČH ...

... j'ai la chance d'être formée par un vrai maître durant 13 ans.

Très rapidement, celui-ci m'invite à enseigner à mon tour. Mon parcours d'enseignante de cette pratique a donc débuté en 1995, parallèlement à la poursuite de ma carrière artistique. En 2002, je suis nommée professeure.

J'ai essentiellement donné cours de Taichi Chuan et Qi Gong en Belgique jusqu'en 2004 (cours hebdomadaires et stages réguliers à Bruxelles, à Louvain-la-Neuve, à Halle). Et occasionnellement en Suisse et en Italie. Egalement des stages à Castres et sur l'Ile d'Oléron.

J'ai eu la chance de donner des formations intensives :

- Afrique (Togo) : 1998-1999-2000-2003
- Inde (Auroville) : 1999
- Croatie : 2001-2003-2004

... et année après année... cours, ateliers, stages, démonstrations et pratiques en groupe.

A partir de 2008, au sein de l'Association Art du Vivant, j'ai donné des cours hebdomadaires, des stages et des pratiques de Qi Gong et de Taichi Chuan en Dordogne, où j'ai résidé 15 ans.

... un art de vivre, tout simplement !

En 2004, je m'installe en Auvergne avec mon compagnon Français, où je suis devenue maman.

En 2007, nous nous établissons en Dordogne (où nous nous marions).

En 2008, nous créons l'Association Art du Vivant et nous ouvrons des cours de Qi Gong et Taichi Chuan.

Parallèlement, je développe des ateliers pour les enfants et je poursuis ma recherche théâtrale.

En 2017, je deviens également Française.

En 2022, nous nous établissons en Corse où nous retrouvons les racines familiales et où je poursuis bien sûr l'enseignement du Taichi Chuan et du Qi Gong.

En 2024, j'ouvre le Dojo du Forcone à Ajaccio.

Entretemps, je continue d'animer régulièrement des stages en Dordogne.



Annexe

Historique des activités qui ont été proposées dans le cadre de l'Association Art du Vivant

Activités inscrites à la fois dans une démarche *professionnelle* et de *partage*.
Avec des cours de haute qualité à des conditions d'abonnement avantageuses.

Et des rendez-vous de pratiques gratuites tout au long de l'année !

... Une démarche d'échange et de partage inhérente à l'esprit associatif...

2008 :

*Création de l'Association Art du Vivant à **Saint-Germain-de-Belvès***

*Promotion via les salons de bien-être de **Sarlat** et **Campsegret**.*

*Cours hebdomadaires de Taichi Chuan (pour tous : 24 Postures) et Qi Gong à **Sarlat** en avril, au **Coux** en septembre, ainsi que des journées de stage (avec Anne).*

2009 :

*Cours hebdomadaires à **Sarlat**, **Le Coux** et **Saint-Aubin-de-Lanquais** avec Anne*

Journées de stage (Qi Gong-ostéopathie avec Christiane et Anne ; Taichi Chuan)

Pratiques gratuites de Qi Gong et Taichi Chuan

*Séances individuelles d'Harmonisation Corporelle Globale avec Olivier (**Saint-Germain-de-Belvès**)*

Formation des animateurs bénévoles en Taichi Chuan

*(Centre International Vlady STEVANOVITCH - **Lubéron**), en médecine tibétaine (**Côte de Jor**) et en informatique (**Sarlat**)*

*Participation au salon de bien-être de **Sarlat**.*

2010 :

*Cours hebdomadaires à **Sarlat**, **Le Coux**, **Monpazier**, **Saint-Aubin-de-Lanquais** avec Anne et Olivier*

*Ateliers Taichi Chuan pour les enfants à **Belvès***

*Stages de Taichi Chuan à **St-Germain-de-Belvès** et à **St-Aubin-de-Lanquais** en avril, en juin (avec Josette), en juillet (résidentiel, avec Anne, Yvonne, Florence)*

Séances individuelles d'Harmonisation Corporelle Globale (Olivier)

Formation des animateurs bénévoles (Taichi Chuan avec Anne et au CIVS ; médecine tibétaine).

2011 :

*Cours hebdomadaires de Qi Gong et Taichi Chuan à **Sarlat**, **Le Coux**, **Lalinde**, **Monpazier**, avec Olivier et Anne*

*Cours de Taichi pour les enfants à **Larzac**; ateliers Chi*

*Stages de Taichi Chuan à **Castres**, **St-Germain-de-Belvès** et au **Coux** (avec Anne)*

*Stage de Taichi Chuan et Kiriki-do (avec Anne et Ludovic) à **St-Pardoux et Vielvic***

*Poursuite de la formation des animateurs bénévoles (CIVS - **Lubéron**, et avec Anne).*

Création d'un site internet.

2012 :

*Cours hebdomadaires de Qi Gong et Taichi Chuan à **Sarlat**, **Le Coux**, **Journiac**, **Sainte-Colombe**, **Plazac** (Anne et Olivier)*

*Cours pour les enfants à **Belvès** ; ateliers Chi*

Stages de Taichi Chuan et Qi Gong (en week-end avec Anne)
Ateliers Femmes/Qi Gong (avec Fabienne et Anne) à **St-Germain-de-Belvès**
Fête de fin d'année en juin ; cours occasionnels en été au **Coux**.
Formation des animateurs bénévoles
(Sports pour Tous à **Bordeaux**, Ligue de l'Enseignement à **Périgueux**, CIVS **Lubéron**,
Quatre Piliers à **Ligoure**, Anne).

2013 :

Cours hebdomadaires (avec ouverture d'un niveau avancé : 108 Postures) à **Sarlat, Le Coux, Jurniac** et mise en place d'un abonnement donnant accès à 3 cours/semaine
Stages le dimanche Qi Gong / Taichi ; pratiques gratuites en été (avec Olivier et Anne)
Ateliers Chi à **Saint-Germain** ; stage Taichi Chuan à **Castres** ; cours pour enfants à **Belvès** (Anne) ;
Journée festive de fin d'année (adultes/enfants) à **Sagelat**
Harmonisation Corporelle Globale (Olivier) ; séances individuelles d'Ondes Vives (VEPS)
à **St-Germain**.
Création d'un nouveau site internet, avec un blog inclus.
Formation Taichi Chuan (pour Olivier, à **St-Germain**) et No-Kabuki pour Anne (Maître Shiro DAIMON-**Le Buisson-de-Cadouin**).

2014 :

Cours hebdomadaires à **Sarlat, Le Coux, Le Bugue** (A.T.C.), **Badefols-s/Dordogne**
Cours pour enfants à **Belvès** ; ateliers Chi, journées Taichi Chuan
Journées Rando/Qi Gong au **Coux**, à **Saint-Germain-de-Belvès** avec Chantal
Soirée de fin d'année à **Carves** (adultes/enfants); pratiques gratuites au **Coux**, à **Sarlat**.
Création d'une affiche et d'un flyer avec Jana (dessins originaux).
Formation Taichi Chuan des animateurs bénévoles (Anne/CIVS **Lubéron**)
et en techniques de respiration japonaises pour Anne (avec Maître Shiro DAIMON, **Le Buisson**).

2015 :

Cours hebdomadaires de Taichi Chuan et Qi Gong à **Sarlat, Badefols, Le Coux, Le Bugue**(A.T.C.)
avec Anne et Olivier
Pratiques gratuites mensuelles ; journée Rando/Qi Gong avec Chantal
Séances Taichi, théâtre et communication non-violente pour les enfants (TAP à **Belvès** et
à **Sagelat**)
Journée de fin d'année à Tursac et au village de la **Madeleine**
Démonstrations de Taichi aux journées sportives et associatives de **Sarlat**, également à **Cadouin** et
au marché de Noël de **Sarlat** avec Bernard.
Formation d'un animateur bénévole (stretching postural) à **Sarlat**.
Interventions artistiques (Anne): atelier enfants et performance tous publics pour La Ruche à Brac
(Une Etrange Promenade, **Castels**)

2016 :

Cours hebdomadaires de Taichi Chuan et Qi Gong à **Sarlat, Badefols, Le Coux, Le Bugue** (A.T.C.)
avec Anne
Cours particuliers ; pratiques gratuites régulières (parc de **Campagne, Sarlat, Badefols,**
St-Germain-de-Belvès)
Démonstrations de Taichi aux journées sportives et associatives de **Sarlat** et du **Bugue** (A.T.C.)
Journée de fin d'année au parc de **Campagne** (violoncelle, Taichi/Qi Gong, équilibre sur fil)
Journée de ressourcement (**Le Coux**).

Formation des animateurs bénévoles (stretching postural à **Sarlat**, recyclage quinquennal
à **Talence**).

Interventions artistiques (Anne): atelier communication non-violente pour les enfants et performance

*tous publics pour La Ruche à Brac (Une Etrange Promenade, **Castels**)
Aide à la mise-en-scène pour la compagnie Au Fil du Vent (**Nojals**).*

2017 :

*Cours hebdomadaires de Taichi Chuan et Qi Gong à **Sarlat, Badefols, Le Coux, Le Bugue** (A.T.C.) avec Anne (apport de nouvelles techniques de Tuina et de Qi Gong)
Pratique et goûter de Noël au **Coux** ; séance de remise en forme (stretching/Qi Gong) en janvier
Atelier Chi ; cours particuliers; pratiques gratuites avec Olivier et Anne dans les **lieux habituels**
Démonstrations au **Bugue** ; soirée de fin d'année à **Carves** (dont atelier chant avec Martina)
Pratiques d'été à **St-Germain** ; atelier Taichi Chuan (13 Postures/ pour avancés, à **Mouzens**).
Week-end permaculture avec Arnaud et Matthieu à **St-Germain**.*

2018 :

*Cours hebdomadaires de Taichi Chuan et Qi Gong à **Sarlat, Badefols, Le Coux, Le Bugue**
Cours particuliers, atelier, cours hebdo des 13 Postures (pour avancés, au **Coux et à Mouzens**)
Week-end Taichi (24-108 Postures) avec Anne
Pratiques gratuites durant l'année avec Olivier et Anne
Fête de fin d'année à **Monplaisant** : pour les 10 ans de l'association...
...Qi Gong, Taichi Chuan, équilibre sur fil, accordéon, jonglerie, boules chinoises, tir à l'arc, goûter.
Pratiques d'été hebdomadaires et gratuites avec Catherine et Dgé au parc de **Campagne**
Pratique gratuite et goûter de Noël à **Mouzens**.
Création d'antennes de l'association à **Sarlat et au Bugue**
Création d'un poste de salariée pour Anne
Formation Taichi Chuan à **Ligoure** (Quatre Piliers)*

2019 :

*Cours hebdomadaires de Taichi Chuan et Qi Gong à **Sarlat, Badefols, Le Coux, Le Bugue**
(24, 108, 13 Postures : Qi Gong/Taichi pour tous et pour avancés)
Cours particuliers; stages de Taichi Chuan (**Le Coux , Mouzens**).
Journée des Associations (**Sarlat**) ; Forum des Associations (**Le Bugue**).
Atelier saisonnier Qi Gong/Chi/Respiration (les reins ; le cœur ; les poumons) au **Coux**.
Pratiques gratuites pendant la période scolaire et en été (Parc du Château de **Campagne**)
Fête de fin d'année (pratique gratuite au Théâtre de Verdure de **Mauzac**; auberge espagnole et projection du film « La Belle Verte » de Coline SERREAU à **Badefols**)
Pratique pour la paix du cœur (11 nov.) ; pratique gratuite et goûter de Noël
Ateliers et/ou stages Taichi/Qi Gong au **Coux et à Mouzens**.
Journées taille des arbres fruitiers aux **Eyzies**, découverte des dolmens de notre région (**Nojals**)*

2020 : activités en cours et projets...

*Cours hebdomadaires de Taichi Chuan et Qi Gong à **Sarlat, Badefols, Le Coux, Le Bugue**
(24, 108, 13, 127 Postures : Qi Gong/Taichi Chuan pour tous et pour avancés).
Stages de Taichi Chuan au **Bugue**, au **Coux**, à **Mouzens**, à **Sarlat**.
Atelier saisonnier Qi Gong/Chi/Respiration (les reins ; le cœur ; les poumons) à **Sarlat et au Coux**.
Pratiques gratuites à **Sarlat, Badefols, Campagne et St-Germain-de-Belvès**.
Fête de fin d'année dans un lieu préhistorique.
Nouveau ! Stage de Théâtre du Corps, à l'Ascension : lieu à définir.
Atelier Qi Gong de la Femme, dans le cadre d'Octobre Rose : lieu à définir.*

2020 - 2021 - 2022 - 2023 - 2024 ...

... Il s'agissait bien sûr de nos projets début 2020.

*Comme tout le monde, nous avons pris de plein fouet le séisme déclenché par la crise sanitaire dès le printemps **2020**.*

Dès lors, nous avons mis en place un panel de solutions: d'abord, de nombreuses vidéos "Qi Gong / Taichi Chuan / pratiques au sol" ont fleuri sur notre site internet.

Ensuite, nous avons donné aux pratiquant(e)s des rendez-vous de pratiques gratuites et de cours dès que nous en avons l'autorisation, en extérieur, sur des terrains privés et/ou publics, en salle avec gestes barrières,... Tout a été mis en oeuvre pour que la pratique se poursuive, pratique si nécessaire en ces temps troublés.

Nous nous sommes adaptés en permanence, ce qui a été l'occasion d'être accueillis amicalement dans de nouveaux lieux de pratique:

*Notre-Dame de **Capelou (Belvès)**; Le Grand Abri (**Les Eyzies de Tayac**); ...*

Nous avons éprouvé à quel point notre pratique en extérieur, dans des lieux hauts en énergie, devenait encore plus belle et bénéfique!

*Dans cet état d'esprit, nous avons organisé un stage résidentiel en camping sur **l'île d'Oléron**, au bord de l'Océan, du 23 au 28 août **2021**... et ce fut un moment magnifique.*

Alors nous avons remis cela lors du week-end de l'Ascension 2022...

*En **2022**, nous avons eu des cours et des stages en pleine nature, et la joie de se retrouver au tout nouveau Dojo du **Bugue** pour y pratiquer les Sons guérisseurs.*

En juillet 2022, Anne et Olivier déménagent en Corse ... retour aux racines familiales.

La pratique se poursuit en Dordogne, animée de façon hebdomadaire par Catherine, Pascale, Geneviève et Dgé !

Anne revient également donner des stages durant les congés scolaires en 2022-23-24.

*Pour la rentrée **2023-24**, les rendez-vous de pratique gratuite sont toujours d'actualité en Dordogne.*

*Anne propose un stage de plusieurs jours en automne, ainsi qu'une séance spéciale Qi Gong de la femme à **Sarlat** et à **Mauzens-et-Miremont**, dans le cadre d'Octobre Rose. Dgé poursuit ses séances de Qi Gong en forêt et ouvre avec Catherine un cours pour débutants au **Bugue**. Des pratiques hebdomadaires gratuites sont animées par Pascale à **Sarlat**.*

*En Corse, à **Ajaccio**, Anne ouvre en octobre 2023 des cours hebdomadaires de Qi Gong, de Taichi Chuan et de Techniques énergétiques orientales. Elle propose également des ateliers : Qi Gong avec les arbres, Qi Gong et Sons guérisseurs, ...*

*En **automne 2024**, l'Association Art du Vivant est dissoute.*

Fin d'une belle aventure, mais la pratique se poursuit sous d'autres formes : la Vie est mouvance!