



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch

ART DU CHI & BAIN DE FORET

Samedi 16 juin 2018 sur le SALÈVE

1 journée d'enseignement animée par
Thierry Chastaing.

La pratique de l'Art du Chi permet un accès progressif aux réalités énergétiques de son propre corps. Elle facilite également l'intégration au sein du groupe mais aussi dans l'environnement auquel «nous appartenons»

Sortir de la salle de cours pour venir pratiquer dans un lieu de nature est dans l'ordre des choses. Ayant travaillé sur le relâchement, la «centration» (Tan Tien) et la finesse de la respiration endo-nasale (les narines)... , nous devrions facilement pouvoir se relier aux forces libres et spontanées de la nature.

«La mode» des bains de forêt semble faite pour nous ! Nous irons donc explorer l'accès énergétique de ce genre de pratique en nous reliant aux forces vives des arbres, des pierres et de la forêt dans son ensemble.

- pratique au sol (relâchement, auto-massage, assise...)
- pratique des mouvements (les bases du Tai Chi + les Qi gong)
- pratique de lien avec les forces énergétiques de la forêt.

Informations pratiques

- **participation** : sur inscription uniquement au plus tard 5 jours avant le stage.
- **horaires** : **9h30 à 16h30**
- **tarif** : **50€** - (tarif réduit pour faible revenu : 35€)
- **lieu** : rendez-vous à partir de 9h15 à l'entrée du parking du centre Tibétain (sur la route entre Monnetier-Mornex et l'antenne)
- **repas** : chacun apporte son pique-nique.
- **apporter** : un tapis de sol, un support pour l'assise, des vêtements pour la pluie et la soleil.
- **contacts** : Thierry - 06 07 97 24 56 - www.alpes-bourgogne.com
- **courrier** : Thierry Chastaing - 23, route d'étrembières 74100 ANNEMASSE.



BORDEREAU D'INSCRIPTION par courrier, par mail ou directement auprès de votre enseignant.

Prénom : Nom :

Téléphone : Mail :

Je m'inscris la journée **Art du Chi & Bain de forêt du samedi 16 juin 2018.**

Je verse pour mon inscription la totalité du montant du stage soit : € à l'ordre de Thierry Chastaing.

Date :

Signature :

Pour les pratiquants de
Thonon, Annemasse,
Annecy