

L' Art du Chi

« l'aventure intérieure »

Tai Ji Quan

Relaxation Qi Gong

Méditation



ANNECY

Valable pour 1 atelier ou un
cours débutant de septembre

INVITATION



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch

la pratique au sol : relaxation, assouplissement, écoute active, respiration, éveil à la perception du Chi, harmonisation et renforcement de la circulation du Chi, présence dans son centre (Hara ou Tan Tien), méditation.

la pratique debout : renforcement de l'enracinement, équilibre et coordination, Qi Gong, harmonisation par le mouvement (Tai Ji), libération de la respiration, présence à soi, unité du groupe, calme et sérénité.

Centre Maryse Daléas

2bis, rue Louis Chaumontel

cours hebdomadaires

LE MARDI

- 18h30 à 19h55 : **débutant** + 1 an

- 20h05 à 21h30 : intermédiaire

reprise des cours le 11 septembre.

ateliers énergétiques

ATELIERS MENSUELS LE SAMEDI

- 9h30 à 12h30 : **débutant**

08 et 22 septembre, 13 octobre, 10 novembre, 14 décembre 2018 – 12 janvier, 02 février, 09 mars, 06 avril, 11 mai, et 15 juin 2019.

Tarif : enseignement 350€ /an

Tél : 09 75 51 26 54 - 06 07 97 24 56

www.artduchi-alpesbourgogne.com