

# L' Art du Chi

« l'aventure intérieure »

*Tai Ji Quan*

*Relaxation Qi Gong*

*Méditation*



## ANNEMASSE

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.

## École de danse

21, rue des Tournelles VILLE-LA-GRAND

### cours hebdomadaires

#### LE LUNDI

- 18h30 à 19h55 : **débutant** + 1 an
  - 20h05 à 21h30 : intermédiaire 108
- reprise des cours le 10 septembre.*

### ateliers énergétiques

#### ATELIERS MENSUELS LE SAMEDI

- 14h30 à 17h30 : **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](http://www.artduchi-alpesbourgogne.com)