

L' Art du Chi

« l'aventure intérieure »

Tai Ji Quan

Relaxation Qi Gong

Méditation

A man and a woman are shown in profile, practicing Tai Chi in a mountainous landscape. The woman is in the foreground, wearing a pink long-sleeved top and grey pants, with her arms extended. The man is behind her, wearing a maroon long-sleeved top and dark pants, also with his arms extended. They are standing on a rocky path with snow-dusted mountains in the background under a clear blue sky.

THONON

Valable pour 1 atelier
samedi 08 ou 22 septembre
de 9h00 à 12h00

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, justesse de l'engagement, présence à soi, unité du groupe, calme et sérénité.

ateliers énergétiques

Centre ÔYOSOY

L'étoile , 9D av. Général de Gaulle

- **ateliers mensuels pour débutants**
les samedis 08 et 22 septembre, 13 octobre, 10 novembre, 14 décembre, 2018 - 12 janvier, 02 février, 09 mars, 06 avril, 11 mai, 15 juin 2019.

Tarifs : adhésion association - 28€/an

- enseignement : 350€/an

- contact : 06 07 97 24 56

- enseignement : Thierry Chastaing

Cours avancés à Thonon depuis 1991.

www.artduchi.com

www.artduchi-alpesbourgogne.com