

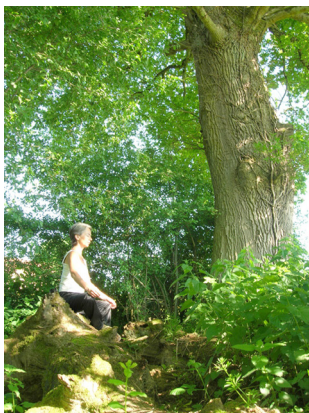


L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch

Stage Art du Chi & bain de forêt

du samedi 20 au mercredi 24 juillet 2019 au centre Art du Chi Bourgogne

Enseignant : Thierry Chastaing. (documentation complète et définitive)



La bain de forêt est largement connu et très apprécié au Japon (Shinrin-Yoku) ou il est considéré comme une pratique médicale. Le bain de forêt favorise et redéveloppe notre capacité innée à nous rapprocher de la nature et de son harmonie afin de nous reconnecter avec notre pouvoir d'auto-guérison.

La forêt est notre mère, un lieu sacré, un cadeau du divin à notre intention nous les humains. C'est la paradis vers un chemin de guérison spontanée.

«Dame nature» nous émerveille, aiguise notre curiosité et nous invite à la visiter. Elle oeuvre en harmonie avec nous et nous guide vers ce qui est bon si nous cherchons à être attentifs. Nous devons davantage faire confiance à nos sens, à les redévelopper et notamment à nous connecter davantage à notre force vitale,... à notre Chi (t'Chi)



La pratique de l'Art du Chi représente pour le coup une aide précieuse et juste car elle favorise une approche «douce» des réalités énergétiques de son corps subtil. A travers un ensemble d'exercice de sensibilisation, de relaxation et de réceptivité, il devient plus aisé de percevoir le support énergétique que nous offre la nature lorsque elle est restée libre.

L'Art du Chi favorise à la fois l'intégration énergétique du pratiquant au sein de son environnement auquel il appartient et l'interaction harmonieuse de chacun au sein du groupe.

Sortir de la salle de cours pour venir pratiquer dans un lieu de nature est donc dans l'ordre des choses. Ayant pratiqué le relâchement, la «centration» (Tan Tien) et la finesse de la respiration endo-nasale (les narines), l'équilibre, la coordination... , nous devrions facilement pouvoir nous relier aux forces libres et spontanées de la nature. La mode des bains de forêt semble faite pour nous !

Nous irons donc explorer grâce à notre «accès énergétique», les forces vives des arbres, des pierres, des étangs... et de la forêt dans son ensemble.

Cette partie de Nièvre, adossée au Parc du Morvan, reste une région très boisée et peu habitée. Elle offre un «réservoir naturel» propice au déploiement de notre discipline et de ce type de stage tout particulièrement.

*photos des séjours précédents
au centre même ou aux bords
des proches étangs.*

le Centre Art du Chi Bourgogne

Le Domaine de la Flèche pour accueillir le centre. - www.domaine-de-la-fleche.fr

Nous avons «déniché» dans la Nièvre (région de Bourgogne), un lieu de 10 000m² agrémenté d'une habitation et d'un espace boisé avec de grands chênes. Un lieu enfoui sous les ronces depuis 20 ans. La campagne y est vallonnée, verdoyante et parcemée de prairies, de forêts et de lacs. L'air y est pur et le calme ressourçant. Le terrain possède la forme très étonnante d'une sorte de flèche. Nous reconstruisons ce lieu avec amour en éco et auto-construction depuis 2011.



Afin de vous préparer à vivre ce stage, suivez les conseils issus du livre «Shinrin-yoku, l'Art et la science des bains de forêt»

- Ecoutez les oiseaux qui chantent et le broussissement de la brise dans les feuilles des arbres.

- regardez les nuances de vert des arbres et les rayons du soleil qui passent à travers les branches.

- sentez le parfum de la forêt et respirez substances aromathérapeutiques naturelles.

- goûtez la fraîcheur de l'air en inspirant profondément.

- placez vos mains sur le tronc des arbres, trempez vos doigts et vos orteils dans un ruisseau. Allongez-vous à même le sol.

AU PROGRAMME

les matins : pratique au sol (relâchement, auto-massage...) , pratique en assise (présence au Tan Tien, connexion avec la respiration endonasale), exercice de perception et de mobilisation du Chi, ancrage dans la force vitale - Pratique des mouvements (les bases du Tai Chi + les Qi gong - 11 exercices) sur le lieu du centre.

les après-midis : pratique de lien avec les forces énergétiques de la forêt - au Centre même ou en déplacement au Mont Beuvray, dans les forêts et étangs de Baye et Vaux. (photo en haut de la première page)

les soirées : libres et au choix de chacun, des baignades, des ballades et repas seule ou en communs au bord des étangs peuvent être des moments bien savoureux !

Pré-requis : une année au minimum de pratique de l'Art du Chi. Consultez le site du centre Art du Chi Bourgogne : ww.domaine-de-la-fleche.fr

Lieu & horaires

Espace privilégié de nature et de calme, le Centre Art du Chi Bourgogne accueille ce séjour.
- début samedi 20 juillet à 10h00 (arrivée possible la veille)
- fin mercredi 24 juillet à 16h30.

Tarifs

● ENSEIGNEMENT

- inscription reçue avant le 20 juin : **275 €/stage** — inscription après le 20 juin : 295 €/stage
réduction possible pour personne à faible revenu, nous contacter.

● HEBERGEMENT : **camping au Centre - 18€/nuit/personne.**

places ombragées sur terrain très calme avec lavabos & douches (eau chaude)+ toilettes sèches + espace cuisine avec frigo + espace de restauration.
où **Gîtes**, chambres d'hôtes, chambres d'amis, autres campings (demander la liste et les tarifs)

● RESTAURATION

- restauration à la charge de chacun. Préparation collective possible sur le lieu du centre.

● INSCRIPTION

- à renvoyer à Thierry Chastaing - 23, route d'etrembières 74100 ANNEMASSE - FRANCE.



Inscription - stage Art du Chi & bain de forêt du 20 au 24 juillet 2019 au Centre Art du Chi Bourgogne.

Nom : _____ prénom : _____

adresse : _____

code : _____ ville : _____ tél : _____

e-mail : _____

● NIVEAU

débutant 24 postures 108 postures

mon enseignant est :

● HEBERGEMENT

camping au centre autres :

● COVOITURAGE :

je propose je recherche, depuis :

● INSCRIPTION

Je verse la somme de 100 € à l'ordre de Thierry Chastaing.

(non remboursée en cas de désistement après le 01 juillet sauf avis médical, non encaissée avant le stage. Inscription dans la limite des places disponibles et par ordre de réception du courrier. En cas d'annulation par les organisateurs, aucune compensation financière n'est envisageable. Les sommes versées seront alors totalement restituées.

Date :

Signature :