

L' Art du Chi

« l'aventure intérieure »

Tai Ji Quan
Relaxation - Qi Gong
Méditation



ANNECY

Valable pour un cours
débutant en septembre 2019

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

- 18h15 à 19h55 : **débutant** + 1 an

- 20h05 à 21h40 : intermédiaire

reprise des cours le 09 septembre.

Tarif : enseignement 350€ /an

Tél : 09 75 51 26 54 - 06 07 97 24 56

ateliers énergétiques

2 CYCLES DE 4 DIMANCHES

- 9h30 à 17h00 : **débutant ou 1 an**

07/09, 12/10, 09 et 30/11 2019

thème : la perception et la revitalisation par le Chi, l'énergie vitale.