



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch

Stage Art du Chi & bain de forêt

du samedi 17 au mercredi 21 juillet 2021 au centre Art du Chi Bourgogne
enseignant : **Thierry Chastaing** (centre situé entre Nevers et le Parc Régional du Morvan)

Gestion de la crise sanitaire : stage essentiellement en plein air, enseignement sous chapiteau ventilé, restauration et logement en individuel si préférable ou nécessaire. Petit groupe de participant.



STAGE ACCESSIBLE
À TOUS.



photos des séjours précédents au centre même ou aux bords des proches étangs + vue de Vezelay.

Le bain de forêt est largement connu et très apprécié au Japon (Shinrin-Yoku) où 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 le 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 «libre».

L'Art du Chi favorise à la fois l'intégration énergétique du pratiquant au sein de son environnement auquel il appartient et «l'inter-action» 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 la Nièvre - située entre Nevers, Vezelay et le parc régional 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.

Un Centre Art du Chi en région vallonnée du Nivernais

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

Nous avons «déniché» dans la Nièvre (très tranquille), 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 parsemée 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.

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

PAS DE PRÉ-REQUIS - STAGE ACCESSIBLE À TOUS.

Lieu & horaires

Espace privilégié de nature et de calme, le Centre Art du Chi Bourgogne accueille ce séjour. Le lieu a été restauré en auto-construction avec des matériaux naturels (chaux, chanvre, bois local...) Lieu très calme et très agréable à vivre. De nombreux espaces verts, un plan d'eau, une piscine pour se rafraîchir. Voir le site : www.domaine-de-la-fleche.fr

HORAIRES : début samedi 17 juillet à 10h00 (arrivée possible la veille) - fin mercredi 21 à 16h30.

Tarifs ● ENSEIGNEMENT

- inscription reçue avant le 17 juin : **280 €/stage** — inscription après le 17 juin : 300 €/stage (réduction possible pour personne à faible revenu, nous contacter)

● HEBERGEMENT AU CENTRE

- camping - 17€/nuît/personne : places ombragées sur terrain très calme avec lavabos & douches + toilettes sèches + espace cuisine avec frigo + espace de restauration.
- 1 chambre deux lits avec salle de bain (WC en extérieur) - 27€/nuît/personne.

HEBERGEMENT EN EXTÉRIEUR : Gîtes, chambres d'hôtes, autre camping

Demandez nous la liste et les tarifs de ces hébergements.

● RESTAURATION

- restauration à la charge de chacun. Préparation collective possible sur le lieu du centre.
- achat possible sur place d'un panier légumes de notre jardin potager.

● INSCRIPTION

- à renvoyer à Thierry Chastaing - 1, chemin des Égades 58330 CRUX-LA-VILLE FRANCE.
informations au 06 07 97 24 56.



Inscription - stage Art du Chi & bain de forêt du 17 au 21 juillet 2021 au Centre Art du Chi Bourgogne.

Nom : _____ prénom : _____

adresse : _____

code : _____ ville : _____ tél : _____

e-mail : _____

● NIVEAU

débutant pratiquants : 24 postures pratiquants 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, totalemt remboursée en cas d'annulation du à la crise sanitaire. (caisse non encaissée avant le début du 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 restituées.)

Date :

Signature :