

Séjour Art du Chi et vacances vivantes

Tai Chi et Qi Gong le matin... temps libre l'après-midi, pour débutants et pratiquants de l'Art du Chi.

du samedi 31 juillet au jeudi 05 août 2021.

au centre Art du Chi Bourgogne (situé entre Nevers et le Parc régional du Morvan)

enseignants : Anne-Marie Vessylier et Thierry Chastaing



Une alternative aux stages habituels

Enseignement tous les matins entre 9h30 et 12h30. Repos, ballades, baignades... tous les après-midis.

Gestion de la crise sanitaire : stage essentiellement en plein air, cours au sol sous chapiteau ventilé, restauration et logement en individuel si préférable ou nécessaire.



Chaque matinée est consacrée à la pratique de l'Art du Chi - 9h30 à 12h30 - à travers deux cours, l'un au sol et l'autre debout. Les cours de Chi (au sol) sont orientés vers l'exploration de notre propre potentiel énergétique et le lien avec la puissante nature de cette région. Les cours de Tai Chi et Qi gong (debout) seront en fonction du niveau des personnes présentes.



Chaque après-midi aura le contenu que vous lui choisirez.

Ballades dans les environs (région très boisée) à pieds ou en vélo (nombreux chemins balisés), baignades dans les plans à proximité (5 et 10 minutes de voitures) ou toute autre exploration de votre goût (région à tourisme vert).

Chaque soirée aura le contenu de notre choix commun ou individuel. Musique en sous bois... pratique au bord de l'eau ... méditation au centre ...

*Photos : après une possible baignade, coucher de soleil sur l'étang de Vaux .
- Chapiteau dans l'espace de pratique + cours sous le chapiteau*

Séjour éco-nomique et éco-logique.

les matinées d'**enseignement à 29 €**. Vous logez en camping ou en chambre sur le lieu du centre (construction bois, chanvre, pierre) Vous assurez votre restauration.

L'Art du Chi est un art corporel énergétique orienté vers le bien-être et la santé.

Il est issu des arts internes traditionnels orientaux comme le Qi Gong, le Tai Chi Chuan, le travail en assise sur le Tantien et le petit circuit céleste du Taoïsme.

Il emprunte aussi les voies de la relaxation, du contrôle de la respiration et des techniques de focalisation de l'intention (Yoga), de méditation ou d'émission des sons porteurs d'énergie. L'Art du Chi délaisse toute notion de compétition, de grade et de jeux d'opposition.

Voir le site : www.artduchi-alpesbourgogne.com



Espace de pause + tai Chi entre Etangs et forêt.



Lieu du stage - région

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
Belle région vallonnée à tourisme vert située entre Nevers, Vezelay et le Parc régional du Morvan.

Horaires / nombre

du samedi 31 juillet à 9h30 au jeudi 05 août à 13h00 (arrivée possible le vendredi soir)
un nombre de stagiaires d'environ 10 personnes.

Tarifs

● ENSEIGNEMENT : 174 €/séjour.

● HEBERGEMENT sur place :

- camping au Centre - 17€/nuit/personne.

places ombragées sur terrain très calme avec lavabos & douches (eau chaude)+ toilettes sèches + espace cuisine avec frigo + espace de restauration.

- 1 chambre deux lits au centre - 27€/nuit/personne avec salle de bain (WC en extérieur)

HÉBERGEMENT EXTERIEUR autres gîtes, chambres d'hôtes et camping à proximité
Demander nous la liste et les tarifs.

● RESTAURATION

l'ensemble de la restauration est à votre charge. Les repas peuvent être préparés et pris ensemble ou séparément au centre. Achat possible sur place d'un panier légumes de notre jardin potager.

● INFORMATION COMPLÉMENTAIRE

contacter Thierry : 06 07 97 24 56, le plus tôt possible afin d'organiser votre séjour.
adresse pour inscription : T. Chastaing - 1, chemin des Égadés 58330 CRUX-LA-VILLE.



Inscription - L'ART DU CHI & VACANCES VIVANTES - 31 juillet au 05 août 2021.

Nom : _____ prénom : _____

adresse : _____

code : _____ ville : _____

pays : _____ tél : _____

e-mail : _____

je souhaite un logement au : camping au centre la chambre du centre autres :

remarque :

● NIVEAU : débutant 24 postures 108 postures

● COVOITURAGE : je propose je recherche, depuis :

● RÉSERVATION

Je verse la somme de 174 € à l'ordre de Vessylier/Chastaing, totalemt remboursée en cas d'annulation due à la crise sanitaire. (chèque non encaissé 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 :