



L'ART DU CHI  
Méthode Stévanovitch

# Centre Art du Chi Bourgogne Lacs et Forêts

## L'Art du Chi

Stages de perfectionnement personnalisé  
samedi 23 au mercredi 27 avril 2022

Relaxation, respiration, travail sur le Chi, Tai Chi et Qi Gong...  
en petit groupe bienveillant de 6 personnes maximum.



2 enseignants en alternance  
Anne-Marie Vessylier et Thierry Chastaing



### Deux cours par jour de Chi

Ces cours seront orientés vers la perception, la mobilisation et la circulation du Chi associées au rythme et à l'ampleur de la respiration. La pratique en petit nombre permettra un travail plus personnalisé. Les cours de Chi auront lieu dans la maison principale. Nous serons au chaud et installés confortablement. (voir photo)



### Deux cours par jour de Tai Chi et de Qi gong

Nous pourrions approfondir tout ce qui concerne les postures du Tai Ji Quan et l'intégration avec les forces de la nature.

Les cours se feront en extérieur, sous la protection du chapiteau si nécessaire ou sous les grands chênes. Nous irons aussi pratiquer dans d'autres lieux des environs. Nous utiliserons la forme du Tai Ji des 24 ou des 108 postures en fonction des personnes présentes au stage.

*Photos : salle de pratique pour les cours de Chi - Chapiteau dans l'espace de pratique en sous bois.*

**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'intenti, 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](http://www.artduchi-alpesbourgogne.com)**



En bandeau supérieur, le rez de chaussée de la maison accueille une grande cuisine et un grand salon ouvert aux stagiaires.

### 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 en été. Voir le site : [www.domaine-de-la-fleche.fr](http://www.domaine-de-la-fleche.fr)  
Belle région vallonnée située entre Nevers, Vezelay et le Parc régional du Morvan.

### Horaires / nombre

Le stage commence le matin du **samedi 23 à 9h30** (arrivée la veille) et se termine le mercredi à 17h00 afin de disposer de cinq jours pleins.

● **TARIF ENSEIGNEMENT** : 290 €/stage

#### ● **HEBERGEMENT**

4 chambres individuelles en gîte proche à Crux-la-ville : 164€/5 nuits/personne.  
D'autres hébergements sont possibles (liste sur demande)

#### ● **RESTAURATION**

L'ensemble de la restauration est à votre charge. Nous pouvons prendre les repas en commun sur le lieu de centre le midi. (grande cuisine et grand salon partagé, photo du haut)

#### ● **INFORMATION COMPLÉMENTAIRE**

Contactez Thierry : 06 07 97 24 56, le plus tôt possible afin d'organiser votre séjour.  
adresse pour inscription :

Thierry Chastaing - 1, chemin des Égads - les Faux - 58330 CRUX-LA-VILLE.

Ne tardez à vous inscrire, le nombre de place est limité.



## Inscription - ART DU CHI BOURGOGNE - STAGE DE PAQUES 2022.

Nom : \_\_\_\_\_ prénom : \_\_\_\_\_

adresse : \_\_\_\_\_

code : \_\_\_\_\_ ville : \_\_\_\_\_

tél : \_\_\_\_\_ e-mail : \_\_\_\_\_

● **DATES** : \_\_\_\_\_

● **NIVEAU** :  24 postures  108 postures  autre \_\_\_\_\_

● **HEBERGEMENT** :  chambre simple  je recherche un hébergement

#### ● **RÉSERVATION**

Je verse la somme de 100 € à l'ordre de Vessylier/Chastaing, (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 :