

Art du Chi et Bain de forêt



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch

Du samedi 23 au mercredi 27 juillet 2022

au centre Art du Chi Bourgogne (entre Nevers, Vezelay et le Parc Régional du Morvan)

enseignant : Thierry Chastaing



Stage accessible à tous



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 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.



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»

- écoutez 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

MATINS - 9h30 12h30 : pratique au sol avec relaxation, auto-massage , pratique en assise, présence au Tan Tien, connexion avec la respiration endonasale, exercice de perception du Chi, ancrage dans la force vitale - Pratique des mouvements - les bases du Tai Chi + les Qi gong

APRÈS-MIDIS - 15h00 à 18h00 : pratique de lien avec les forces énergétiques de la forêt - au Centre même ou 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 !

Lieu & horaires

Espace privilégié de nature et de calme, 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.

Début samedi 23 à 9h30 - fin mercredi 27 juillet à 16h30. (arrivée possible le vendredi 22)

Tarifs ● ENSEIGNEMENT

- inscription reçue avant le 01 juillet : **280 €/stage** — inscription après le 01 juillet : 310 €/stage (réduction possible pour personne à faible revenu, nous contacter)

- à renvoyer à Thierry Chastaing - 1, chemin des Égadés 58330 CRUX-LA-VILLE FRANCE
contact : 06 07 97 24 56.

● HEBERGEMENT AU CENTRE

- camping au centre - 85€/5 nuits . Place ombragée très calme - lavabos & douches + toilettes sèches + espace cuisine avec frigo + espace de restauration. (17€/nuit supplémentaire)

- 1 chambre au centre pour deux personnes : 135€/5 nuits/personne. (27€/nuit supplémentaire)

HEBERGEMENT EN EXTÉRIEUR : Gîtes, chambres d'hôtes, airbon 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.

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



Inscription - stage Art du Chi & bain de forêt du 23 au 27 juillet 2022

Nom : _____ prénom : _____

adresse : _____

code : _____ ville : _____ tél : _____

e-mail : _____

● NIVEAU

débutant pratiquants 24 postures pratiquants 108 postures

mon enseignement 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, totalelement 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 :