



L'Art du Chi

Stage 08/12 juillet 2023

à Thonon-les-bains (depuis 1991)

Tai Ji Quan - Relaxation

Qi Gong - Méditation

3 Profs



Véronique Brondy
Thierry Chastaing
Anne-Marie Vessylier

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 Quan, 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, 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.

www.artduchi-alpesbourgogne.com

**Journée découverte
samedi 08 juillet**

Permettre une découverte ou une initiation sur plusieurs jours.

Les personnes débutantes ont deux possibilités pour nous rejoindre
- participer uniquement à la journée découverte du samedi 08 juillet
- suivre l'ensemble du stage - ce qui constitue une belle initiation - qui comprends la journée du samedi 16 + les quatre matinées des 09, 10, 11 et 12 juillet. Les après-midis sont libres. (repos, baignades, balades...)

Approfondir pour les pratiquants des 24, 108 et 127 postures.

- le matin, les cours de Chi se réaliseront sur deux niveaux distincts (Chi 1 et Chi 2) Les cours de Tai Chi seront sur deux niveaux, 24 et 108 postures.

- les après-midis, trois groupes distincts (24, 108 et 127) seront constitués. Les cours de Tai Chi permettront de travailler sur la mémorisation des postures et la notion de posture juste... celle qui vibre bien.

Le stage est ouvert aux pratiquants des villes avoisinantes, ainsi qu'aux pratiquants des autres régions (Suisse...)

les 3 enseignants réunis de nouveau à Thonon

Ils enseignent depuis 20 ans... 30 ans l'Art du Chi en Haute-savoie et sur Rhône-Alpes. Leur enseignement est riche, varié, complémentaire issu des fondamentaux de l'école de la Voie Intérieure.

La maison des sports de Thonon nous accueille dans trois grandes salles et sur les terrains des marronniers ou/et celui du tennis.



Photos de la pratique en Vallée de Bogève + photos extérieur et salle de la maison des sports de Thonon.

Hébergement & restauration

- l'hébergement est à votre charge. Il existe de nombreuses possibilités pour vous accueillir (camping, chambre d'hôte, Airbnb). Il est possible de résider en bordure du lac léman (Évian, Publier, Thonon, Anthy-sur-léman, Excenevex, Ivoire) ou de monter davantage sur le plateau du Gavot (Larringes, Bernex, St Paul-en-Chablais...)
- un hébergement est possible chez les pratiquants locaux, contactez-nous par mail.
- la restauration de midi est à votre charge, apportez votre pique-nique. Nous gérons les pauses inter-cours.

Horaires

- pour les débutants
 - samedi 08 juillet de la journée découverte : cours de 9h00 à 12h00 - 14h00 à 17h00
 - du dimanche 09 au mercredi 12 : cours de 9h00 à 12h00.
- pour les pratiquants 24, 108 et 127 postures
 - du samedi 08 au mercredi 12 juillet : cours de 9h00 à 12h00 - 14h00 à 17h00 à savoir : la grande pause entre 12h00 et 14h00 permet de se restaurer, de se reposer et de faire les trajets si des cours se déroulent en bord du lac ou dans la campagne.

Tarifs

- adhésion Asso. Graine de Tao : 5€ (pour les non-adhérents 2022/2023)
- DÉCOUVERTE
 - journée du samedi 08 : 57€
 - stage complet : 165€ (samedi + 4 matinées)
- PRATIQUANTS
 - 1 journée du samedi : 57€ (avec une participation minimale de 2 jours)
 - stage complet : 265€

Réduction de 10% pour les adhérents à Graine de Tao.

Contact : Véronique Brondy : 06 88 57 05 67 — mail : brondy.vero@orange.fr



Inscription - Stage Art du Chi à Thonon-les-bains (Hte-Savoie) - été 2023

à retourner à l'association - «Graine de Tao» chez Véronique Brondy - 610B, route de Montet 74500 LARRINGES

Nom : _____ prénom : _____

adresse : _____

code : _____ ville : _____

pays : _____ tél : _____

e-mail : _____

- DATES : DÉCOUVERTE samedi 08 juillet DÉCOUVERTE / INITIATION STAGE COMPLET
- PRATIQUANTS stage complet PRATIQUANTS - les :

- NIVEAUX : débutant 24 postures 108 postures 127 postures

- HÉBERGEMENT : pas besoin j'ai besoin d'un hébergement je propose un hébergement

remarque :

● RÉSERVATION

Je verse la somme de 100 € à l'ordre de «association Graine de Tao» (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 :