



ART DU CHI - Qi Gong, Relaxation, Méditation, Tai ji Quan

STAGE DE DÉCOUVERTE & DE PERFECTIONNEMENT du samedi 10 août au vendredi 16 août 2024 au Centre TAM en Bourgogne (anciennement Art du Chi Bourgogne)



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch

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.

Quelque soit votre niveau et votre expérience, nous vous proposons **un stage d'été sur plusieurs jours**. Vous pourrez approfondir les pratiques que nous avons expérimentées avec vous durant l'année - relaxation, méditation, Qi Gong & Tai Ji Quan- dans un cadre arboré prévu à cet effet. Ce stage est ouvert au tout débutant pour une initiation complète et ainsi qu'aux pratiquants expérimentés. Le lien avec les forces de la nature nous accompagnera largement durant cette expérience.

3 enseignants : Anne-Marie Vessylier, Eric Sampol & Thierry Chastaing
3 niveaux de cours : débutant, 24 et 108 postures

Vivre l'expérience d'un stage

Les stages permettent de découvrir et de pratiquer durant plusieurs jours en dehors du quotidien, et de vivre un approfondissement complémentaire aux cours réguliers. Ces journées sont des moments de partage et de vécu joyeux et intenses. Les enseignants vous proposent un enseignement structuré, complémentaire et varié. L'alternance des enseignants favorise la découverte de la pratique.

Détente, calme, bienveillance, justesse, présence à soi, unité, sérénité.

Centre TAM - lieu pluridisciplinaire de Co-naissance de Soi

Ouvert depuis 2005 sous le nom de centre Art du Chi Bourgogne, le centre TAM accueille toujours l'Art du Chi mais également des pratiques variées comme le travail psycho-thérapeutique, les cercles de femmes, les bains de forêt, le travail avec la terre... Par son calme et son harmonie, le lieu facilite un vrai travail de connaissance de soi dans le respect des sensibilités de chacun.



*Cours de Chi sous le chapiteau... le matin, il faut se mettre au chaud !
Terrains de pratique ombragés - Étangs proches pour la balade ou la baignade.*



Photos des stages précédents

Enseignement & déroulement

● le stage vous offre la possibilité de découvrir «l'Art du Chi» ou de vous perfectionner au sein d'un groupe de personnes motivées. Chaque stagiaire participe en fonction de son niveau de pratique et de son expérience. Balades, baignades et repos sont au programme.

● initiation et perfectionnement avec 3 niveaux de cours : **débutant, 24 & 108** postures. L'enseignement se déroule sur 4 séances par jour (de 1h15) avec pauses et repas intercalés
- alternance entre les cours par groupe de niveau et les cours en grand groupe.
- alternance entre la pratique des mouvements et les exercices au sol.
- alternance entre les enseignants.

● la progression pédagogique se fait sur l'ensemble du stage. Afin de bénéficier au maximum des bienfaits de la pratique, il est conseillé de suivre le stage dans sa totalité. Néanmoins une participation avec un minimum de deux jours est possible.

Les personnes totalement débutantes devront commencer dès le premier jour.

Le stage réunira entre 20 et 30 personnes.

● enseignement de 9h00 à 12h00 et de 15h00 à 18h00. (ajustement possible en fonction de la météo) Pause le mardi après-midi (pas de cours) - Au total : 5 jours 1/2 d'enseignement.

Horaires

Début du stage : **samedi 10 août 2024 à 14h00**

Fin de stage : **vendredi 16 août 2024 à 12h30**

Tarifs

● ENSEIGNEMENT

Inscription reçue avant le 20/07 : **319 €** - inscription après le 20/07 : 350 €. (réduction : 15% pour personne à faible revenu - 30% : étudiant)

● RESTAURATION : la restauration est à la charge de chacun. Repas commun possible.

● HEBERGEMENTS

- soit camping au centre - 102€/6 nuits . Places ombragées très calme avec lavabos & douches (eau chaude) + toilettes sèches + espace cuisine avec frigo + espace de restauration. location de tente en dépannage avec matelas confortable.

- soit logement en extérieur : petits châlets, bungalow (camping étang du Merle) - Gîtes ou Airbnb (demander la liste)

● LIEU : Centre TAM - 1, chemin des Egadés 58330 CRUX-LA VILLE.



Inscription - STAGE ART DU CHI EN BOURGOGNE - 10/16 AOUT 2024

Centre TAM - 1, chemin des égadés 59330 CRUX-LA-VILLE FRANCE

Prénom : Nom :

Adresse :

Code : Ville :

Tél : mail :

● JE M'INSCRIS au stage du : au

hébergement : camping du centre gîtes autres :

précisions :

● NIVEAU DE PRATIQUE : débutant(e) 24 postures 108 postures

● COVOITURAGE : je propose je recherche, depuis :

● RÉSERVATION

Je verse la somme de 100 € à l'ordre de VESSYLIER/CHASTAING (non remboursée en cas de désistement après le 01 aout sauf avis médical, non encaissée avant le 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 :