

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.

Samedi 03 au jeudi 08 août 2024

au **centre TAM*** - lieu pluridisciplinaire de co-naissance de Soi

un lieu situé entre lacs et forêts dans la Nièvre * anciennement Art du Chi Bourgogne

Enseignement : Anne-Marie Vessylier et/ou Thierry Chastaing



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



- **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 et dont vous êtes responsable. Balades 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).

Séjour éco-nomique et éco-logique.

les matinées d'**enseignement à 30 €**. Vous logez sur le lieu du centre (construction bois, chanvre, pierre) ou à l'extérieur. 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, 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



Photos du lieu

Lieu du stage - région

Espace privilégié de nature et de calme, le Centre TAM 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. Belle région vallonnée à tourisme vert située entre Nevers, Vézelay et le Parc régional du Morvan.

Dates et horaires

du samedi 03 à 14h30 au jeudi 10 août à 12h30

les 2 premiers cours sont le samedi 03 entre 15h00 et 18h00.

un nombre de stagiaires d'environ 10/15 personnes.

Tarifs

● ENSEIGNEMENT : 180 €/séjour

● HEBERGEMENT sur place

- **Camping aménagé au centre** : 85 €/5 nuits (ou 17€/nuit)

places ombragées sur terrain très calme avec lavabos & douches (eau chaude) + toilettes sèches + espace cuisine avec 2 frigos + espace de cuisson + espace de restauration.

● HÉBERGEMENT extérieur : **autres gîtes, chambres d'hôtes, camping, Airbnb à proximité** demander 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

Contactez Thierry au 06 07 97 24 56, le plus tôt possible afin d'organiser votre séjour. adresse d'envoi de l'inscription : Thierry Chastaing - 1, chemin des Égades 58330 CRUX LA VILLE.



Inscription - L'ART DU CHI & VACANCES VIVANTES - 03/08 août 2024

Nom : _____ prénom : _____

adresse : _____

code : _____ ville : _____

pays : _____ tél : _____

e-mail : _____

je souhaite un logement au : ☐ camping au centre ☐ autres :

remarque :

● NIVEAU : ☐ débutant ☐ 24 postures ☐ 108 postures

● COVOITURAGE : ☐ je propose ☐ je recherche, depuis :

● RÉSERVATION

Je verse la somme de 180 € 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 :