

La fête des beaux jours

- *Le matin : Art du Chi - Tai Chi, Qi Gong*
- *L'après-midi : Reliance à la terre*
Jardin/permaculture - participation financière libre

SÉJOUR du samedi 22 juin au jeudi 27 juin 2024

Séjour très nature au [Centre TAM*](#) - lieu pluridisciplinaire de co-naissance de Soi.
un lieu situé entre lacs et forêts dans la Nièvre - * Centre TAM anciennement Art du Chi Bourgogne.
Enseignement : Anne-Marie Vessylier et Thierry Chastaing



Une alternative aux stages habituels

- enseignement Art du Chi chaque matin entre 9h30 et 12h30 avec l'après-midi une aide à l'aménagement paysagé, du jardin, des buttes de permaculture et tout ce qui participe à la vie de la terre.
- un partage des expériences de l'énergie et du plaisir de vivre ensemble dans un agréable lieu de nature.



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 sera un moment de participation libre à la préparation des supports de culture et de l'aménagement des terrains et des terrasses. Semis et entretien des plants (petite serre), travail des supports (buttes de culture en lasagne), entretien des espaces paysagés. Nous sommes des jardiniers amateurs avec une orientation culture biologique et permaculture. Comptez 3h/maxi/jour de participation.



Séjour éco-nomique et éco-logique.

L'échange financier se module selon votre participation aux après-midis entre 20 € et 150 €. Vous logez en camping ou en gîte proche. 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 ... 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. **voir le site : www.artduchi-alpesbourgogne.com**



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 ... 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. **voir le site : www.artduchi-alpesbourgogne.com**

Lieu du stage & sacrégion

Espace privilégié de nature et de calme, le Centre TAM (anciennement centre Art du Chi Bourgogne) a été restauré en auto-construction avec des matériaux naturels (chaux, chanvre, bois local...) Le lieu est très agréable à vivre. Il se compose nombreux espaces verts, d'un plan d'eau... Belle région vallonnée à tourisme vert située entre Nevers, Veze-lay et le Parc régional du Morvan.

Horaires / nombre

du samedi 22 juin à 14h00 au jeudi 27 juin 2024 à 12h30
nombre de stagiaires; une petite dizaine de personne.

Tarifs

- ENSEIGNEMENT : participation libre entre 20 € et 150 €.
- HEBERGEMENT sur place : **camping au Centre** - 17€/nuit/personne. places ombragées sur terrain très calme avec lavabos & douches (eau chaude)+ toilettes sèches + espace cuisine avec frigo + espace de restauration.
- HÉBERGEMENT extérieur : **autres gîtes, chambres d'hôtes et camping 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.
- INFORMATION COMPLÉMENTAIRE
contacter Thierry : 06 07 97 24 56, le plus tôt possible afin d'organiser votre séjour.
adresse d'envoi de l'inscription : Centre TAM - Thierry Chastaing - 1, chemin des Égadés 58330 CRUX LA VILLE.



Inscription - Séjour Art du Chi et reliance à la Terre, été 2024 au centre TAM.

Nom : _____ prénom : _____
 adresse : _____
 code : _____ ville : _____
 pays : _____ tél : _____
 e-mail : _____

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

● NIVEAU DE PRATIQUE ART DU CHI : débutant 24 postures 108 postures

● COVOITURAGE : je propose je recherche, depuis :

● RÉSERVATION

Je verse la somme de 100 € à l'ordre de Vessylier/Chastaing (non encaissé)
(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 : _____