

L'Art du Chi



Stage de perfectionnement de fin d'année
mercredi 31.12 au dimanche 04.01.2026

Relaxation, respiration, travail sur le Chi, Tai Chi et Qi Gong...
en petit groupe bienveillant de 5 pratiquants maximum.

2 enseignants en alternance - Anne-Marie Vessylier et Thierry Chastaing

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.

voir le site : www.artduchi-alpesbourgogne.com



Deux cours par jour de Chi

Ces cours seront orientés vers la perception, la mobilisation et la circulation du Chi associées au rythme et à l'ampleur de la respiration. La pratique en petit nombre permettra un travail plus personnalisé. Les cours de Chi auront lieu dans la maison principale. Nous serons au chaud et installés confortablement.



Deux cours par jour de Tai Chi / Qi gong

Nous pourrions approfondir tout ce qui concerne les postures du Tai Ji Quan et l'intégration avec les forces de la nature.

Les cours se feront en extérieur, sous la protection du chapiteau. Nous nous adapterons aux conditions météorologiques du moment.



Hébergement

L'hébergement se fait en gîte proche ou en chambre d'hôte. Les repas sont pris séparément ou ensemble suivant les désirs de chacun. Soirée très chouette pour le 31 ou une autre soire ; à organiser ensemble selon nos envies créatives.

*Photos : salle de pratique
pour les cours de Chi, cours
de Tai Chi en extérieur.*



photos du centre



Lieu du stage - région

Espace privilégié de nature et de calme, le Centre Art du Chi Bourgogne 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... Belle région vallonnée située entre Nevers, Vezelay et le Parc régional du Morvan.

Horaires / nombre

Le stage commence le **mercredi 31.12 à 14h00** et se termine le **dimanche 04.01 à 12h30**.



● **TARIF ENSEIGNEMENT** : 270 €/stage

● **HEBERGEMENT**

Nous demandez la liste des hébergements ou chercher directement sur gîte de france ou Airbnb.

● **RESTAURATION**

L'ensemble de la restauration est à votre charge. Nous pouvons prendre les repas en commun sur le lieu du centre le midi. (grande cuisine et grand salon partagé, photo du haut)

● **INFORMATION COMPLÉMENTAIRE**

Contactez Thierry : 06 07 97 24 56, le plus tôt possible afin d'organiser votre séjour.

adresse pour inscription :

Thierry Chastaing - 1, chemin des Égads - les Faux - 58330 CRUX-LA-VILLE.

Ne tarder à vous inscrire, le nombre de place est limité.



Inscription - ART DU CHI BOURGOGNE - STAGE JOUR DE L'AN 2026

Nom : _____ prénom : _____

adresse : _____

code : _____ ville : _____

tél : _____ e-mail : _____

● **DATES** : _____

● **NIVEAU** : ☐ 24 postures ☐ 108 postures ☐ autre _____

● **HEBERGEMENT** : ☐ gîte : ☐ chambre d'hôte :

● **RÉSERVATION**

Je verse la somme de 270 € 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 :