

Art du Chi en Bauges

Espace Daléas - 2bis, rue Chaumontel 74000 ANNECY

Espace Zen en Bauges - 440 route de la Frenière 73340 LA MOTTE EN BAUGES



Arts énergétiques *Tai Ji Quan* *Relaxation - Qi Gong*

Cours Débutant, le mardi de 9h15 à 10h45, hors vacances scolaires
à l'Espace Daléas – 2bis, rue de Chaumontel – 74000 ANNECY

Cours Débutant et 24 postures, le mardi de 19h15 à 20h45, hors vacances scolaires
à Zen en Bauges – 440, route de la frenière - 73340 LA MOTTE-EN-BAUGES

Art du Chi, Cours débutant et 24 postures :

L'Art du Chi est un art corporel énergétique orienté vers le bien-être, la santé et surtout la conscience du vivant en soi.

- Il unit des arts internes orientaux comme **le Qi Gong, le Tai Ji Quan** (Tai Chi) le travail en assise sur **le Tantien** et la petite orbite du Taoïsme (ou petite circulation).
- Il emprunte aussi les voies de **la relaxation**, du contrôle de **la respiration** et des techniques de **focalisation de l'intention** (Yoga), **de méditation**.
- L'Art du Chi délaisse toute notion de compétition, de grade et de jeux d'opposition.

Vous pouvez apprendre le langage de l'être vivant dans un corps conscient à travers la perception de votre énergie vitale, le Chi.

Vous allez être invités à « vous mettre avec », à vous **relier à l'énergie de l'enseignant** et à l'énergie du groupe. L'approche simple et orientée vers l'écoute intérieure, développe notre puissance énergétique en douceur.

- Cela comprend **un temps de travail au sol** pour se détendre, libérer sa respiration, découvrir et mobiliser son centre et développer la circulation du Chi.

- Puis la pratique des **11 exercices de Qi Jong et les mouvements de base des 24 postures** permet de se régénérer et de se poser dans son espace intérieur en communion avec soi, les autres et tout ce qui nous entoure.

Prévoir tenue souple, tapis de sol, plaid ou petite couverture et un petit coussin ou banc de méditation.

Contact : Alain Pardigon - alainpardigon@protonmail.com - Tél : 06 17 70 70 83

07 70 83



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch