



*pour les pratiquants  
de tous niveaux*

# ART DU CHI & BAIN DE FORÊT

Dimanche 23 mai - Forêt du Mont Pothu  
à Brulliole, les Monts du Lyonnais.

« exploration du lien avec les forces de la nature »  
avec Thierry Chastaing.

La pratique de l'Art du Chi permet un accès progressif aux réalités énergétiques de son propre corps. Elle facilite également l'intégration au sein du groupe mais aussi dans l'environnement auquel « nous appartenons »

Sortir de la salle de cours pour venir pratiquer dans un lieu de nature est dans l'ordre des choses. Ayant travaillé sur le relâchement, la « concentration » (Tan Tien) et la finesse de la respiration endo-nasale (les narines)... , nous devrions facilement pouvoir nous relier aux forces libres et spontanées de la nature.

« La mode » des bains de forêt semble faite pour nous ! Nous irons donc explorer l'aspect énergétique du bain de forêt en nous reliant aux forces vives des arbres, des pierres et de la forêt dans son ensemble.

- pratique au sol (relâchement, auto-massage, assise...)
- pratique de quelques mouvements de base du Tai Ji + Qi gong des 11 exercices
- pratique de lien et d'intégration avec les forces énergétiques de la forêt.

La forêt de réputation druidique du Mont Pothu est une très belle forêt. Elle est riche d'une végétation ancienne et variée, d'amas rocheux puissants... Elle nous accueillera sans doute dans toute sa générosité. voir le site : [altituderando.com](http://altituderando.com)



**L'ART DU CHI**  
Méthode Stévanovitch

## Informations pratiques

- **participation** : sur inscription uniquement au plus tard 3 jours avant le stage.
- **horaires** : **9h30 à 16h30**
- **tarif** : **60€**
- **lieu** : rendez-vous à 9h15 au parking de l'église de Brulliole
- **repas** : chacun apporte son pique-nique.
- **apporter** : tapis de sol, support pour l'assise, des vêtements (pluie et soleil)
- **contacts** : Thierry - 06 07 97 24 56
- **inscriptions** : Tai Chi Lyon - 1, impasse du Bois Bodet 69690 BESSENAY



BORDEREAU D'INSCRIPTION par courrier, par mail ou directement auprès de votre enseignant.

Prénom : ..... Nom : .....

Téléphone : ..... Mail : .....

Niveau  base  24 p.  108 p.

Je m'inscris la journée Art du Chi & Bain de forêt du dimanche 23 mai 2021 - forêt du Mont Pothu à Brulliole.

Je verse pour mon inscription la totalité du montant du stage soit 60 € à l'ordre de Tai Chi Lyon.

Date :

Signature :