



Relaxation, Qi Gong, méditation, Tai Ji Quan



STAGE - Week-end Ascension jeudi 13 mai au dimanche 16 mai 2021

Centre culturel du Château de Goutelas - Marcoux / Loire

ORGANISATION EN FONCTION DE LA CRISE SANITAIRE

Nous ne savons pas à ce jour ce qu'il sera possible d'organiser. Les règles sanitaires peuvent s'assouplir d'ici la mi-mai. De toutes façons : si la météo est de notre côté, nous pratiquerons au maximum en extérieur (cours de Tai Ji, cours de Chi) la restauration peut se faire en extérieur ou dans les chambres. L'herbergement peut se faire en chambre simple ou double. Les cours en salle se feront en petit groupe. Le stage réunira peut être une trentaine de personnes. Si les conditions sanitaires ne le permettent pas, le stage sera annulé. Les sommes versées seront totalement restituées. Afin de réserver votre place, nous vous invitons à vous inscrire dès à présent.

● Découverte, initiation & perfectionnement

- enseignement de 3 niveaux : base/ 24, 108 postures et 127 postures.
- enseignement : Anne-Marie Vessylier, Thierry Chastaing, (enseignants référents) et d'Eric Sampol et Véronique Brondy.

Détente, Bienveillance, Justesse, Présence à soi, Unité, Sérénité...

Les stages permettent de découvrir et de pratiquer durant plusieurs jours en dehors du quotidien, et de vivre un approfondissement inaccessible durant les cours. L'école de la Voie intérieure propose un enseignement riche de différentes techniques et pratiques. Trois formes de Tai ji quan, des exercices de Qi gong, des techniques de respiration et de relaxation, des exercices « de Chi » débutants et avancés.

● Goutelas, Centre Culturel - www.chateaugoutelas.fr

Afin de bien saisir l'histoire et les qualités de cette demeure, le plus simple est d'aller sur le site. Le Centre culturel de Goutelas est un creuset de réflexions et d'initiatives de développement Il est possible de se loger en chambre simple ou double. La nourriture de qualité offre des possibilités de restauration pour tous. (végétarien et sans gluten). Les personnes n'ayant pas besoin d'hébergement peuvent participer au stage en formule «hors/place».



Enseignement / déroulement

- Le stage vous offre la possibilité de vous perfectionner au sein d'un groupe de personnes motivées. Chaque stagiaire participe en fonction de son niveau de pratique.
- 3 niveaux de cours : **BASE/24, 108, 127** postures . Le nombre de participants est limité à 10 personnes par niveau environ.
L'enseignement se déroule sur 4 séances par jour (de 1h15) avec pauses et repas intercalés,
- alternance entre la pratique des mouvements et les exercices au sol.
- alternance entre les enseignants.
Les cours auront lieu au maximum à l'extérieur sur l'une des terrasses entourants le Chateau.
En cas de mauvais temps, nous aurons à disposition les trois grandes salles.
- La progression pédagogique se fait sur l'ensemble du stage. Le stage réunira une trentaine de personnes. Annulation si les conditions sanitaires ne le permettent pas.
- La progression pédagogique sera assurée par l'ensemble des enseignants et fera l'objet d'une attention quotidienne. Un beau programme en perspective.

Hébergement / alimentation

- le château dispose de 28 chambres pour héberger les stagiaires. Les chambres sont accessibles en une utilisation SIMPLE OU DOUBLE. Certaines possèdent une salle de bain et d'autres pas. L'espace intérieur du château est spacieux. Il offre un accueil très agréable tant au niveau de l'hébergement que pour la pratique dans les différentes salles.
En cas de nécessité, l'hébergement peut se faire également dans les gîtes des alentours.
- La nourriture est traditionnelle (du Forez). Elle offre des possibilités de restauration pour tous en sachant s'adapter aux personnes végétariennes et celles ne consommant pas de gluten. Aucun alcool n'est servi durant toute la durée du stage.

Horaires

Début du stage : le jeudi 13 mai 2021 à 10h00
Fin de stage : le dimanche 16 mai 2021 à 15h30



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch

Tarifs

- ENSEIGNEMENT
- inscription reçue avant le 30 avril : **215 € / stage** — inscription reçue après 30 avril : 250 € -
- réduction possible de 15% pour revenu modeste. Etudiant - 40%.

- **HEBERGEMENT EN PENSION COMPLÈTE**

Chambre confort - cabinet de toilette et sanitaire dans la chambre

- chambre à 2 lits : 245 €/séjour/personne
- chambre individuelle : 290 €/séjour/personne

Chambre standart - cabinet de toilette et sanitaire sur le palier

- chambre à 2 lits : 230 €/séjour/personne
- chambre individuelle : 270 €/séjour/personne
(les draps et le linge de toilette sont fournis)

Tarifs optionnels :

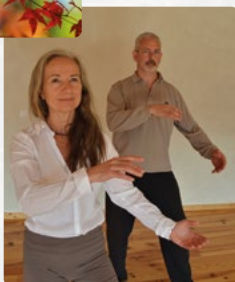
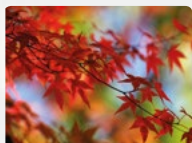
- nuitée du mercredi 20 au soir en chambre confort : 30 €/personne (incluant le petit dej.) en chambre standart : 25 €/personne - repas du mercredi soir : 15 €/personne.

- **TARIF HORS/PLACE :**

Les stagiaires qui ne logent pas sur place participent aux frais de la maison.
1 journée : **22 €/jour** (repas de midi + utilisation des lieux + pauses collations)

Inscription dans la limite des places disponibles et par ordre de réception du courrier.

Si hébergement sur place complet, possibilité de logement en gîte proche (nous consulter)



Inscription - Accès

● L'inscription est à faire parvenir à Thierry Chastaing - 23, route d'étrembières 74100 ANNEMASSE - FRANCE
Te l 06 07 97 24 56 - mail : thierry.chastaing@yahoo.fr
- vous recevrez une confirmation d'inscription avec quelques informations complémentaires.

● Accès: SNCF : Gare de MONTBRISON (Loire - ligne Lyon, St Etienne) à 15 km + taxi (à plusieurs ...) ou petite gare à BOËN, mais attention aux correspondances
Centre culturel de Goutelas - Château de Goutelas 42130 MARCOUX - 04 77 97 35 42

A noter :

- les organisateurs se réservent le droit de modifier le programme ou d'annuler le stage en cas de nécessité.
- en cas d'annulation, aucune compensation financière n'est envisageable. Les sommes versées seront restituées.



Bordereau d'inscription - STAGE Ascension 2021 du jeudi 13 au dimanche 16 mai au centre culturel du Château de Goutelas.

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Pays : _____ Tél : _____

e-mail : _____

● AVEC HÉBERGEMENT

chambre 2 lits confort

chambre confort individuelle

chambre 2 lits standart (sanitaire sur le palier)

chambre standart individuelle (sanitaire sur le palier)

Options : je désire prendre le repas du mercredi 12 au soir. (19h45)

je désire dormir la nuit du mercredi 12.

Remarque / régime particulier : _____

-si vous arrivez en train, précisez l'horaire et le lieu et si vous souhaitez un taxi à plusieurs.

- si vous appréciez le covoiturage, nous chercherons à vous mettre en relation.

je propose un covoiturage à partir de : _____ le : _____

je recherche un covoiturage à partir de : _____ le : _____

● SANS HÉBERGEMENT

hors place avec le repas de midi

● NIVEAU DE PRATIQUE

BASE/24 P

108 P

127 P.

vos enseignant : _____

Je verse 215 € ou 250 € (suivant votre date d'inscription) à l'ordre de Vessylier/Chastaing. Somme non-encaissée avant le stage et totalement remboursée en cas d'annulation.

Date

Signature