



# Art du Chi

Relaxation, Qi Gong, méditation, Tai Ji Quan



## Stage week-end Ascension jeudi 26 mai au dimanche 29 mai 2022

Centre culturel du Château de Goutelas - Marcoux / Loire

### ● Découverte, initiation & perfectionnement

- enseignement de 4 niveaux : base/débutant, 24 postures, 108 postures et 127 postures.
- enseignement : Anne-Marie Vessylier, Thierry Chastaing, Eric Sampol (Lyon) et Véronique Brondy. (Thonon-les-bains)

### *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](http://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».

### Organisation du stage en fonction de la crise sanitaire

On peut imaginer que d'ici fin mai la crise sanitaire en sera à une autre étape. Le château dispose de nombreuses espaces extérieurs comme plusieurs salles intérieures. Concernant l'enseignement, nous sommes bon.

Concernant l'hébergement deux possibilités :

- le pass vaccinal n'est plus en place. Nous pouvons tous être hébergés au château avec en pension complète
- le pass vaccinal est encore en vigueur. Les personnes qui en disposent peuvent être hébergées sur place. Les personnes qui ne disposent pas du pass doivent loger à l'extérieur. (gîte, airbnb) Possibilité de prendre des plateaux repas. pour le repas du midi





Repas en extérieur par beau temps

## 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.
- 4 niveaux de cours : **base/débutant, 24, 108, 127** postures . Le nombre de participants est d'environ à 10/15 personnes par niveau. Des séances de Chi communes peuvent avoir lieu. (exemple : cours 24 et 108 regroupés ou cours 108 et 127)  
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. + une petite.
- 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 : le jeudi 26 mai 2021 à 10h00 - Fin : le dimanche 29 mai 2021 à 15h30



L'ART DU CHI  
Méthode Stévanovitch

## Tarifs

- ENSEIGNEMENT
  - inscription reçue avant le 01 mai : **225 € / stage** — inscription reçue après 01 mai : 260 € -
  - réduction possible de 15% pour revenu modeste. Etudiant - 30%.
- HEBERGEMENT EN PENSION COMPLÈTE
  - Chambre confort** - cabinet de toilette et sanitaire dans la chambre
    - chambre à 2 lits : 255 €/séjour/personne
    - chambre individuelle : 295 €/séjour/personne
  - Chambre standart** - cabinet de toilette et sanitaire sur le palier
    - chambre à 2 lits : 235 €/séjour/personne
    - chambre individuelle : 275 €/séjour/personne
 (les draps et le linge de toilette sont fournis)



Véronique Brondy et Eric Sampol

### Tarifs optionnels :

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

### ● 2 TARIFS HORS/PLACE :

- Les stagiaires qui ne logent pas sur place participent aux frais de la maison.
- 1 journée : repas de midi + utilisation des lieux + pauses collations - **25 €/jour**
- 1 journée : utilisation des lieux seul - **10 €/jour**

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

## Inscription - accès

● L'inscription est à faire parvenir à Thierry Chastaing - 1, chemin des Egadés 58330 CRUX-LA-VILLE - FRANCE  
Tel : 06 07 97 24 56 - mail : thierry.chastaing@yahoo.fr  
- vous recevrez une confirmation d'inscription avec des 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 2022 du jeudi 26 au dimanche 29 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 25 au soir. (19h45)

je désire dormir la nuit du mercredi 25.

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

débutant

24 P

108 P

127 P.

vos enseignant : \_\_\_\_\_

Je verse 225 € ou 260 € (suivant votre date d'inscription) à l'ordre de Vessylier/Chastaing. Somme non-encaissée avant le stage et totalement remboursée en cas d'annulation par nos soins.

Date

Signature