



Relaxation, Qi Gong, méditation, Tai Ji Quan

Stage du long week-end de l'Ascension du mercredi 08 au dimanche 12 mai 2024

Centre culturel du Château de Goutelas - Marcoux / Loire



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 (Yoga), de méditation ou d'émission des sons porteurs d'énergie.

L' Art du Chi délaisse toute notion de compétition, de grade et de jeux d'opposition.

Découverte, initiation & perfectionnement

Enseignement de 4 niveaux : base/débutant, 24 postures, 108 postures et 127 postures.

4 enseignants expérimentés : **Anne-Marie Vessylier & Thierry Chastaing**, (enseignants depuis 1993 et 1991) - **Eric Sampol** (enseignant depuis 2011 sur Lyon) **Véronique Brondy** (enseignante depuis 1999)

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».

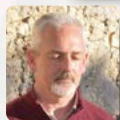




Cours de Tai Chi en extérieur & cours de Chi en salle



Repas en extérieur par beau temps



Portraits
Anne-Marie
& Thierry



Véronique Brondy et Eric Sampol

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 «debout» auront lieu au maximum à l'extérieur sur l'une des terrasses entourant le château. 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. Elle sera assurée en alternance 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

Exceptionnellement - Début : le mercredi 08 mai 2024 à 14h00
Fin : le dimanche 12 mai 2024 à 15h30

Tarifs

- **ENSEIGNEMENT**
 - inscription reçue avant le 08 avril : **265 € / stage** — inscription reçue après 08 avril : 300 € -
 - réduction possible de 15% pour revenu modeste. Etudiant - 30%.
- **HEBERGEMENT EN PENSION COMPLÈTE** (4 jours en pension complète)
 - Chambre confort** - cabinet de toilette et sanitaire dans la chambre
 - chambre à 2 lits : 355 €/séjour/personne
 - chambre individuelle : 410 €/séjour/personne (nombre de chambre limité)
 - Chambre standart** - cabinet de toilette et sanitaire sur le palier
 - chambre à 2 lits : 330 €/séjour/personne
 - chambre individuelle : 385 €/séjour/personne (nombre de chambre limité)
(les draps et le linge de toilette sont fournis)
- **TARIF HORS/PLACE :**
Les stagiaires qui ne logent pas sur place participent aux frais de la maison. 2 possibilités s'offrent à vous.
 - hors/place plein : repas de midi + utilisation des lieux + pauses collations - **35 €/jour**
 - 4 jours de présence : sans repas, pauses, ni hébergement - **55€/séjour**

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.artduchi@proton.me

- 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 - au long STAGE de l'Ascension 2024 du mercredi 08 au dimanche 12 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)

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. votre enseignant actuel : _____

Je verse 265 € ou 300 € (suivant votre date d'inscription) à l'ordre de Vessylier/Chastaing. Cette somme n'est pas encaissée avant le stage et totalement remboursée en cas d'annulation du stage par nos soins.

Date

Signature