

L'Association «Tai Chi Lyon» enseigne l'Art du Chi, un art corporel énergétique orienté vers le bien-être et la santé.

L'Art du Chi unit des arts internes orientaux comme le **Qi Gong**, le **Tai Ji Quan** (Tai Chi), le travail en assise sur le **Tan-tien** 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 **des sons porteurs d'énergie**.

L'Art du Chi délaisse toute notion de compétition, de grade et de jeux d'opposition. Il est transmis par des enseignants de l'école à Lyon depuis 2008, en France depuis 1988.

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

**C'est vous qui déciderez ensuite quoi en faire :** détente, récupération physique, dynamisme, sommeil, convalescence, pleine conscience, revitalisation, réussite, unité de l'être, paix.

# Découverte gratuite du samedi 01 juin 2024

Parc de Gerland Lyon

*Je partage ma pratique*



L'ART DU CHI  
Méthode Stévanovitch

Arts énergétiques

Tai Ji Quan  
Méditation - Qi Gong



Samedi 01 JUIN - la journée de l'association pour tous.

Au programme :

- **9h30 à 12h30** : 4 niveaux de cours avec un niveau découverte pour les **personnes débutantes** + niveaux 24, 108 et 127 postures pour les pratiquants avancés.

Enseignement avec les 4 professeurs de l'association Tai Chi Lyon.

- **12h30 à 13h30** : pique-nique (chacun apporte son repas)

- **13h30 à 14h30** : démonstration et partage.

*Je partage ma pratique !*

Pour les pratiquants de Tai Chi Lyon, **une occasion pour inviter les personnes de votre entourage.**

## Découverte gratuite

**Matinée découverte Art du Chi**  
**de 9h30 à 12h30**  
**et de 13h30 à 14h30 au Parc de Gerland.**

Rendez-vous devant l'office des Sports\* entre 9h00 et 9h15 pour une découverte énergétique authentique.

**Deux cours** sont prévus l'un au sol, l'autre debout en salle ou dans le parc entre les arbres.

Venez en tenue souple et apportez votre pique-nique.

\* Office des sports 1, quai Fillon en bordure du Parc de Gerland.

Infos complémentaires : **[www.taichilyon.fr](http://www.taichilyon.fr)**