



Qi Gong, Relaxation, Méditation, Tai Ji Quan

STAGE D'ÉTÉ - ASSOCIATION TAI CHI LYON du samedi 12 août au jeudi 17 août 2023 au Centre Art du Chi Bourgogne (entre Nevers, Vezelay et le Parc du Morvan)



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.

Quelque soit votre niveau et votre expérience, l'association propose à tous ses membres **un stage d'été sur plusieurs jours**. Vous pourrez approfondir les pratiques que nous avons expérimentées avec vous durant l'année - relaxation, méditation, Qi Gong & Tai Ji Quan - dans un cadre arboré prévu à cet effet. Ce stage est ouvert aux tous débutants pour une initiation complète et aux pratiquants d'autres associations. Le lien avec les forces de la nature nous accompagnera largement durant cette expérience.

Les 3 enseignants : Anne-Marie Vessylier, Eric Sampol, Thierry Chastaing vous accueilleront avec bonheur et enthousiasme - www.taichilyon.fr

Vivre l'expérience d'un stage

Les stages permettent de découvrir et de pratiquer durant plusieurs jours en dehors du quotidien, et de vivre un approfondissement complémentaire aux cours réguliers. Ces journées sont des moments de partage et de vécu joyeux et intenses. Les enseignants vous proposent un enseignement structuré, complémentaire et varié. L'alternance des enseignants favorise la découverte de la pratique.

Détente, calme, bienveillance, justesse, présence à soi, unité, sérénité.

Le Centre Art du Chi www.domaine-de-la-fleche.fr

La Bourgogne est une terre d'histoire, de spiritualité, de gastronomie, mais aussi de mystères et de secrets. Depuis 2011, le lieu a été restauré en éco et auto-construction. On y trouve des espaces de pratique sous des chênes centenaires, un grand chapiteau, un espace de camping, un sous bois accueillant et même une petite piscine pour se rafraîchir. Nous irons également à la découverte énergétique d'autres lieux de nature (forêts et étangs proches)



Cours de Chi sous le chapiteau... en étant bien au chaud !
Terrains de pratique ombragés - étang proche pour balade ou baignade



Photos des stages précédents

Enseignement & déroulement

● le stage vous offre la possibilité de découvrir «l'Art du Chi» ou de vous perfectionner au sein d'un groupe de personnes motivées. Chaque stagiaire participe en fonction de son niveau de pratique et de son expérience. Balades, baignades et repos sont au programme.

● initiation et perfectionnement avec 3 niveaux de cours : **débutant, 24 & 108** postures. L'enseignement se déroule sur 4 séances par jour (de 1h15) avec pauses et repas intercalés
- alternance entre les cours par groupe de niveau et les cours en grand groupe.
- alternance entre la pratique des mouvements et les exercices au sol.
- alternance entre les enseignants.

● la progression pédagogique se fait sur l'ensemble du stage. Afin de bénéficier au maximum des bienfaits de la pratique, il est conseillé de suivre le stage dans sa totalité. Néanmoins une participation avec un minimum de deux jours est possible. Les personnes totalement débutantes devront commencer dès le premier jour. Le stage réunira entre 20 et 30 personnes.

● enseignement de 9h00 à 12h00 et de 15h00 à 18h00.

Horaires

Début du stage : **samedi 12 août 2023 à 14h00** (arrivée possible le vendredi 11)

Fin de stage : **jeudi 17 août 2023 à 12h30**

Tarifs

● ENSEIGNEMENT

Inscription reçue avant le 20/07 : **260 € les 5 jours** - inscription après le 20/07 : 285 € (réduction : 15% pour personne à faible revenu - 30% : étudiant)

● RESTAURATION : la restauration est à la charge de chacun. Repas commun possible.

● HEBERGEMENTS

- soit camping au centre - 85€/5 nuits . Places ombragées très calme avec lavabos & douches (eau chaude)+ toilettes sèches + espace cuisine avec frigo + espace de restauration. location de tente en dépannage avec matelas confortable.

- soit petits châlets, bungalow (camping étang du Merle) - Gîtes ou Airbnb (demander la liste)

● LIEU : Centre Art du Chi Bourgogne - 1, chemin des Egadés 58330 CRUX-LA VILLE.



Inscription - STAGE D'ÉTÉ DE TAI CHI LYON du 12 au 17 août 2023

Association TAI CHI LYON - 1, impasse du Bois Bodet 69690 Bessenay - Tél : 06 83 92 46 17 - contact@taichilyon.fr

Prénom : Nom :

Adresse :

Code : Ville :

Tél : mail :

● JE M'INSCRIS au stage du : au

hébergement : camping du centre gîtes autres :

précisions :

● NIVEAU DE PRATIQUE : débutant(e) 24 postures 108 postures

● COVOITURAGE : je propose je recherche, depuis :

● RÉSERVATION

Je verse la somme de 100 € à l'ordre de TAI CHI LYON (non remboursée en cas de désistement après le 01 aout sauf avis médical, non encaissée avant le stage. Inscition dans la limite des places disponibles et par ordre de réception du courrier. En cas d'annulation par les organisateurs, aucune compensation financière n'est envisageable. Les sommes versées seront alors restituées.)

Date :

Signature :