



STAGE D'ÉTÉ - ASSOCIATION TAI CHI LYON du samedi 17 au mercredi 21 août 2019. au Centre Art du Chi Bourgogne

Qi Gong, Relaxation, Méditation, Tai ji Quan

氣

Je débute,
C'est pour moi

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 riche en découvertes.

Les enseignants : Eric Sampol, Ivola Demange & Thierry Chastaing, vous accueillerons 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 des multiples richesses de la pratique.

Détente, Bienveillance, Justesse, Présence à soi, Unité, Sérénité ... en sont les maîtres mots.

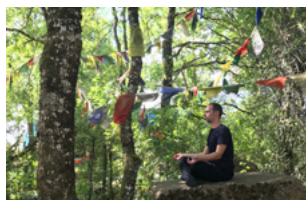
Le Centre Art du Chi www.domaine-de-la-fleche.fr

La Bourgogne est une terre d'histoire, de spiritualité, de gastronomie, mais aussi de mystères et de secrets. Depuis 2011 dans la Nièvre, Anne-Marie Vessylier et Thierry Chastaing ont aménagé et reconstruit un lieu d'accueil de stage 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... le tout sur une superficie d'un hectare.

Nous irons également à la découverte énergétique d'autres lieux de nature comme les forêts et étangs proches et pourrons bénéficier de la haute énergie vibratoire de la Cathédrale de Vezelay en pratiquant sur son belvédère.

*Pratique du Tai Chi en lieu avec les forces de la nature aux abords d'un étang
Cours de Chi en «grand pompe» sous le chapiteau - il faisait simplement frisquet !*





- cours de Tai Chi avec les chênes & repos bien mérité à Vezelay.

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. Ballades, baignades et repos sont au programme.

- Initiation et perfectionnement avec 3 niveaux de cours : **DEBUTANT, 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 environ 30 personnes.

● Enseignement de 9h à 12h et de 15h à 18h (relâche lundi après-midi). Proposition de pratique commune en fin de journée avec pique-nique au bord d'étangs ouverts à la baignade.

Horaires

Début du stage : du samedi 17 août 2018 à 9h30 (accueil possible le vendredi 16)

Fin de stage : mercredi 21 août à 16h00 (départ possible le jeudi 22)

Tarifs

● ENSEIGNEMENT

Inscription reçue avant le 17 juillet : **250 €** — inscription après le 17 juillet: 280 €.

Réduction de 15% pour personne à faible revenu- étudiant : - 30%

● HEBERGEMENT

- camping au Centre - 18€/nuit/personne. Places ombragées très calme avec lavabos & douches (eau chaude)+ toilettes sèches + espace cuisine avec frigo + espace de restauration. Location de tente possible.

- Gîtes, chambres d'hôtes, chambres d'amis (demander la liste et les tarifs)

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

● RESTAURATION : à la charge de chacun.



Inscription - STAGE D'ÉTÉ DE TAI CHI LYON du 17 au 21 août 2019 en Bourgogne.

à renvoyer : 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 Gîte ou chambre d'hôte 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. Inscription 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 :