



L'ART DU CHI  
Méthode Stévanovitch



## STAGE D'ÉTÉ - ASSOCIATION TAI CHI LYON

du samedi 14 au mercredi 18 août 2021.

au Centre Art du Chi Bourgogne (situé entre Nevers, Vezelay et le Parc régional du Morvan)

### *Qi Gong, Relaxation, Méditation, Tai Ji Quan*



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 : Anne-Marie Vessylier, Eric Sampol, Ivola Demange & Thierry Chastaing vous accueillerons avec bonheur et enthousiasme.

[www.taichilyon.fr](http://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](http://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 et mêle une petite piscine pour se rafraîchir..

Nous irons également à la découverte énergétique d'autres lieux de nature (forêts et étangs proches)

Gestion de la crise sanitaire : stage essentiellement en plein air, enseignement sous chapiteau ventilé, restauration et logement en individuel si préférable ou nécessaire. Groupe restreint de participant.



*Cours de Chi en «grande pompe» sous le chapiteau, il faisait simplement frisquet !*





2 photos de cours dans l'espace boisé réservé à la pratique & repos ou baignade à l'étang du Merle à cinq minutes en voiture.

## 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 entre 20 et 30 personnes.

● Enseignement de 9h00 à 12h00 et de 15h00 à 18h00. 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 14 août 2018 à 9h30 (arrivée possible le vendredi 13)

Fin de stage : mercredi 18 août à 16h00.

## Tarifs

### ● ENSEIGNEMENT

Inscription reçue avant le 25/07 : **250 € les 5 jours** - inscription après le 25/07 : 280 €.  
(réduction : 15% pour personne à faible revenu - 30% : étudiant)

● RESTAURATION possibilité de prendre un forfait de 5 repas de midi sur place : **75€.**  
(repas bio à tendance végétarienne)

### ● HEBERGEMENT (au choix)

- camping au Centre - 17€/nuît/personne. Places ombragées très calme avec lavabos & douches (eau chaude)+ toilettes sèches + espace cuisine avec frigo + espace de restauration. Location de tente possible + matelas confortable.

- 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 14 au 18 août 2021.

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  autres : .....

précisions : .....

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

● RESTAURATION :  je m'inscris pour les 5 repas

● 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 :