



TAI JI QUAN ET CHI

STAGE DE PÂQUES

2 – 6 avril 2010

L'ART DU CHI

Méthode Stévanovitch

Ecole de la Voie intérieure

Association Suisse

Tél. 079 272 64 83

www.tantien.ch

à **Bex (VD)**



Stage ouvert à tous
Durée de séjour à choix

La Pelouse 1880 BEX
Centre d'accueil et de formation

L'ART DU CHI, METHODE STEVANOVITCH

L'art du Chi est issu des arts internes traditionnels chinois, le Taï Ji Quan et le Qi Gong. Accessible à tous, il est orienté vers le bien-être et la santé. Sa pratique assouplit les articulations, développe une respiration profonde, procure une détente musculaire et nerveuse, stimule les fonctions vitales. Elle développe la force, la souplesse, la concentration, le calme intérieur, la qualité de présence. La mobilisation du Chi est le premier objectif de cette démarche.

L'Ecole de la Voie intérieure a été fondée en 1988 par Vlady Stévanovitch. Les enseignants de l'Association suisse ont tous été formés au Centre international. Ils continuent de se perfectionner régulièrement.

ORGANISATION DU STAGE 2010

Le stage a lieu du **vendredi matin 2 au mardi soir 6 avril**.

Le stage s'adresse à tous, du débutant au pratiquant expérimenté. Il est organisé par l'Ecole de la Voie intérieure Association suisse. Il est animé par ses enseignants et par les professeurs Christian Michel, Thierry Chastaing et Anne-Marie Vessylier.

Les participants sont regroupés selon leur niveau :

Débutant - 24 postures - 108 postures - 127 postures

Les cours comprennent

le travail au sol : recherche du **Tantien**, assouplissement, relaxation, respiration, éveil des mains à la perception du **Chi** et techniques de manipulation de l'énergie vitale (pour les plus avancés) ;

le travail debout : apprentissage et pratique des mouvements du **Taï Ji Quan**.

Horaire des cours : 09h00 - 12h00 et 14h00 - 17h00.

Matériel nécessaire

Une couverture. Un tapis de sol. Un coussin ou un petit banc pour une bonne assise. Une tenue confortable, bonnes chaussures et habits chauds pour le travail à l'extérieur.

LIEU

La Pelouse à Bex (www.lapelouse.ch) est un centre d'accueil et de formation situé dans un lieu privilégié, en pleine nature, avec un très beau parc arborisé et une vue magnifique. Un lieu idéal pour se retrouver, se recentrer et se ressourcer.

Le centre dispose d'un parking gratuit. Il se trouve à 5 minutes en voiture de la gare de Bex. Un service de covoiturage sera organisé le matin et le soir.

L'espace est non-fumeur et les animaux ne sont pas admis.

TARIFS

ENSEIGNEMENT

½ jour Fr. 65.-
1 jour Fr. 120.-
2 jours Fr. 200.-
3 jours Fr. 280.-
4 jours Fr. 350.-
5 jours Fr. 400.-

Rabais : 10% (non cumulables) pour les participants répondant à l'une des conditions suivantes : membres de l'Association / étudiants / chômeurs / AVS-AI.
50% pour les moniteurs et candidats de l'Association.

Le prix de l'enseignement comprend la location des locaux et de quoi grignoter et se désaltérer durant les pauses du matin et de l'après-midi.

LOGEMENT ET REPAS

Possibilité de loger à La Pelouse, en chambre double ou en chambre individuelle (4 chambres individuelles seulement, attribuées selon l'ordre d'inscription).
La literie est fournie. Rabais de CHF 5.- si on apporte literie ou sac de couchage.

	Nuitée avec petit-déjeuner	Nuitée avec pension complète	Pension complète du jeudi soir au mardi soir, rabais de 10%.
Chambre 1 lit	Fr. 61.-	Fr. 84.-	Fr. 378.-
Chambre 2 lits	Fr. 44.-	Fr. 67.-	Fr. 301.50

Dîner (avec café, sans boisson) : Fr. 20.- **Souper** (sans boisson) : Fr. 15.-

Rabais : 10 % dès 4 nuitées ou pension complète. Une pension complète = 1 nuitée avec petit-déjeuner, 1 dîner et 1 souper consécutifs.

ENFANTS : sous la responsabilité de leurs parents (pas de garderie).

INSCRIPTION et PAIEMENT

L'inscription pour le stage et pour le logement est prise en compte dès réception du bulletin d'inscription. Il est également possible de s'inscrire en ligne par le site www.tantien.ch. Une confirmation et un bulletin de versement vous seront envoyés par poste.

Merci de vous inscrire suffisamment tôt.

BULLETIN D'INSCRIPTION - une fiche par personne svp.

A renvoyer à Ariane Fleury - Sous Banbois 2 - 2515 Prêles - Tél : 032 751 73 02
ou par e-mail ariane@tantien.ch

RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

Nom Prénom

Rue et no

NPA /Localité

Tél/Mobile

E-mail

- Je suis étudiant, chômeur, AVS, AI
- Je suis membre de l'Association suisse
- Je suis élève de l'École

Mon niveau de pratique (entourer) **débutant 24 108 127**

ENSEIGNEMENT

Je m'inscris pour les dates suivantes (entourer)
2 3 4 5 6 avril 2010

LOGEMENT (petit-déjeuner inclus) et **REPAS**

Je m'inscris pour (cocher/entourer) :

pension complète durant tout le stage (du 01.04, 18h30 au 06.04, 17h00)

nuits + petit-déj. : 1/2 2/3 3/4 4/5 5/6 avril

repas : midi : 2 3 4 5 6 **soir :** 1 2 3 4 5 avril

Je désire : chambre individuelle (seulement 4 chambres !)

chambre double

Mon **arrivée** : le à heures. Mon **départ** : le à heures.

Je voyage en train, j'arrive à la gare de Bex àheures, et je souhaite un transport pour La Pelouse.

Remarques :

.....

.....

Date : Signature :