



# TAI JI QUAN ET CHI

## STAGE DE PÂQUES

6 - 10 avril 2012

### L'ART DU CHI

*Méthode Stévanovitch*

Ecole de la Voie intérieure

Association Suisse

Tél. 079 272 64 83

[www.tantien.ch](http://www.tantien.ch)



Stage ouvert à tous  
Durée de séjour à choix

LA ROUVRAIE  
Bellevue 2022 BEVAIX

## L'ART DU CHI, METHODE STEVANOVITCH

L'Art du Chi est issu des arts internes traditionnels chinois, le Tai 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. Elle harmonise la personne avec elle-même et avec son environnement. Il en résulte un véritable mieux-être.

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 2012

Le stage a lieu du **vendredi matin 6 au mardi soir 10 avril 2012**.

**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 délégués Christian Michel, Simone Pétrequin 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 **Tai 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

Cette année le stage aura lieu à La Rouvraie ([www.larouvraie.ch](http://www.larouvraie.ch)), sur les hauts de Bevaix, entre Yverdon et Neuchâtel.

La situation est superbe, une esplanade naturelle en bordure de forêt, avec vue sur le lac de Neuchâtel, le Plateau et au-delà les Alpes. Un lieu magnifique pour se retrouver, respirer, pratiquer le Tai Ji Quan...

La Rouvraie est facilement atteignable en voiture (5 minutes du centre de Bevaix), le stationnement y est aisé et gratuit.

Bien sûr un transport (par bus) sera organisé quotidiennement matin, midi et soir entre la gare de Bevaix et le lieu du stage.

# **TARIFS**

## **ENSEIGNEMENT**

½ jour	Fr. 65.-	3 jours	Fr. 280.-
1 jour	Fr. 120.-	4 jours	Fr. 350.-
2 jours	Fr. 200.-	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 logement à La Rouvraie, sous la forme d'une proposition « Pension complète » uniquement, en chambres de un, deux ou trois lits, ou en dortoirs, de quatre à vingt lits. (Attention, il n'y a que deux chambres individuelles, attribuées selon l'ordre d'inscription).

Literie et linges de toilette sont fournis.

La « Pension complète » comprend donc une nuitée, un petit-déjeuner, un repas de midi et un repas du soir, et ce aux prix de :

En chambre :	Fr. 95.- par jour
En dortoir :	Fr. 80.- par jour

Pour les participants de jour, il est bien sûr possible de prendre les repas de midi ou du soir sur place, au prix de :

Un repas : Fr. 20.-

Le pique-nique est aussi possible, à l'extérieur.

Pour les personnes désirant arriver le jeudi soir déjà, le repas du soir, la nuitée et le petit-déjeuner sont proposés au prix global de :

« Spécial jeudi » : Fr. 50.-

## **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](http://www.tantien.ch). Une confirmation et un bulletin de versement vous seront envoyés par poste.

Pour faciliter notre organisation, merci de vous inscrire jusqu'au 20 mars 2012.

# **BULLETIN D'INSCRIPTION**

(une fiche par personne svp.)

A renvoyer à : Ariane Jobin / Chemin d'Arche 41b / 1870 Monthey / Tél: 076 208 30 28

---

## **RENSEIGNEMENTS PERSONNELS**

Nom ..... Prénom .....

Rue et no .....

NPA /Localité .....

Tél/Mobile .....

E-mail .....

étudiant, chômeur, AVS, AI /  membre de l'Association suisse /  élève de l'École

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

## **ENSEIGNEMENT**

Je m'inscris pour les dates suivantes (entourer) :

6      7      8      9      10      avril 2012

## **LOGEMENT ET REPAS**

Je m'inscris pour (cocher et entourer) :

« **Spécial jeudi** » :      5/6      avril

« **Pension complète** » :      6/7      7/8      8/9      9/10      avril

Ou, pour les personnes qui ne logent pas sur place (cocher et entourer) :

**Dîner** : 6   7   8   9   10      avril

**Souper** : 6   7   8   9      avril

Je choisis l'option (cocher) :

chambre à 1 lit (2 ch. seulement) /  chambre à 2 lits /  chambre à 3 lits /  dortoir

(Dans la mesure du possible, je souhaite loger avec : .....)

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

Je voyage en train et j'utiliserai le bus organisé par La Rouvraie (départs quotidiens de la gare de Bevaix : 08h30 et 13h30 ; les retours ou éventuels covoiturages seront organisés sur place).

Remarques (régimes alimentaires, autres...) : .....

.....

.....

Date : ..... Signature : .....