

Ecole de la Voie intérieure
Association Suisse
Tél. 079 272 64 83
www.tantien.ch

L'ART DU CHI

STAGE DE PÂQUES

19 – 22 avril 2019

LA ROUVRAIE 2022 BEVAIX



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch

Tai ji Quan
Qi Gong
Relaxation
Respiration
Présence à soi
Sons porteurs de Chi

Stage ouvert à tous
Durée de séjour à choix

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 2019

Le stage a lieu du **vendredi matin 19 avril au lundi soir 22 avril 2019.**

Le stage s'adresse à tous, du débutant au pratiquant expérimenté. **Cette année, le thème sera « se centrer – se détendre »**. Le stage est animé par les enseignants de l'Association Suisse et notre nouveau formateur, **Christian Michel**.

Débutants et pratiquants confirmés sont les bienvenus.

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.

Le travail debout : apprentissage et pratique des mouvements du **Tai Ji Quan**.

Horaire des cours : 09h00 - 12h00 et 14h00 - 17h00
(Suivis de pratiques en silence, facultatives)

Horaire du secrétariat : 08h15 - 08h45

Matériel nécessaire :

Un tapis de sol. Une couverture. 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

Le stage a lieu à La Rouvraie (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.

De plus un transport peut être organisé quotidiennement matin et soir entre la gare de Bevaix et le lieu du stage. Merci d'indiquer lors de votre inscription si ce transport est souhaité.

TARIFS

ENSEIGNEMENT

1 jour : Fr. 130.-

2 jours : Fr. 210.-

3 jours : Fr. 280.-

4 jours : Fr. 350.-

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

TARIF POUR LES PAUSES ET LA LOCATION DES SALLES

Fr. 10.- par jour (pas de rabais sur ce tarif)

LOGEMENT ET REPAS

Le logement à La Rouvraie, très agréable, se fait sous la forme d'une proposition « Pension complète » uniquement, en chambres de deux ou trois lits, ou en grandes chambres, de quatre à dix lits. Literie et linges de toilette sont fournis.

La « Pension complète » débute normalement le jour de votre arrivée avec le repas de midi suivi par le repas du soir, la nuitée et le petit-déjeuner du lendemain, et ce aux prix de :

En chambre : Fr. 95.- par jour

En dortoir : Fr. 80.- par jour

Pour les non-résidents il est possible de prendre les repas de midi ou du soir sur place, au prix de :

Un repas : Fr. 20.-

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

« Spécial jeudi » : Fr. 50.-

ENFANTS

Les enfants sont sous la responsabilité de leurs parents.

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.

Pour faciliter l'organisation des cours et de l'intendance, merci de vous inscrire **dès que possible**.

BULLETIN D'INSCRIPTION

(une fiche par personne svp.)

A renvoyer à : Ecole de la Voie Intérieure - Association suisse
Ch. de l'Évangile 19, 1720 Corminboeuf

Ou par mail à : natalie@tantien.ch

RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

(Merci de remplir tous les champs)

Nom Prénom

Rue et no

NPA /Localité

Tél/Mobile

E-mail

étudiant, chômeur, AVS, AI, zone Euro membre de l'Association suisse

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

INSCRIPTION

(Veuillez cocher clairement toutes les cases souhaitées)

	Je 18	Ve 19	Sa 20	Di 21	Lu 22
Cours de Tai Ji Quan					
Arrivée. Heure : (cocher le jour)					
Départ. Heure : (cocher le jour)					
Spécial jeudi					
Repas de midi					
Repas du soir					
Nuitées*					
Transport : matin : gare de Bevaix, 8h30 soir : La Rouvraie, fin des cours					
Si régime alimentaire, à préciser					

* chambre à 2 lits chambre à 3 lits dortoir

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

Date : Signature :