



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch



www.artduchi.com / www.tantien.ch

Nouveau cours (matinées) à l'Espace Emeraude, Cudrefin

Dates : 10 septembre, 9 octobre, 19 novembre, 10 décembre et 21 janvier

Horaire : 9h30 - 12h30

Niveau : selon participants

Enseignante : Ariane Fleury

Renseignements et inscriptions : ariane@tantien.ch, 032 751 73 02

L'Art du Chi est une pratique corporelle énergétique issue des arts internes traditionnels asiatiques. Son premier objectif est la perception et la mobilisation du Chi (énergie vitale), orientée vers le bien-être et la santé.

Les exercices pratiqués au sol ainsi que l'assimilation dans le corps de mouvements de Tai Ji Quan et de Qi Gong sont transmis par une pédagogie adaptée aux occidentaux.

Cette pratique permet de libérer le corps de ses tensions et laisser émerger sa nature profonde ; développer une meilleure présence à soi et à ce qui nous entoure ; donner un appui et une orientation à nos actions ; affiner ses perceptions et se rencontrer.

Le nouveau cours à Cudrefin s'adresse à toute personne désireuse de découvrir cet art ou d'enrichir sa pratique, en groupe. Dans un lieu nourri et porteur, cherchons ensemble à respirer, nous relaxer, nous recharger et nous approfondir...

Au plaisir de vous rencontrer

Ariane