



L'ART DU CHI  
Méthode Stévanovitch

# Centre TAM (Nièvre) «entre lacs et forêts»



## L'Art du Chi stage des fêtes de fin d'année

Perfectionnement avec **Anne-Marie Vessylier & Thierry Chastaing**  
Relaxation, respiration, travail sur le Chi, Tai Chi et Qi Gong...  
en petit groupe bienveillant de 5 personnes maximum.



samedi 28 décembre 2024  
au jeudi 02 janvier 2025

(éviter les shorts)



### Deux cours par jour de Chi

Ces cours seront orientés vers la perception, la mobilisation et la circulation du Chi associées au rythme et à l'ampleur de la respiration. La pratique en petit nombre permettra un travail plus personnalisé. Les cours de Chi auront lieu dans la maison principale. Nous serons au chaud et installés confortablement. (voir photo)



Photos : pratique en été, centre sous la neige et salle de pratique pour les cours au sol.

### Deux cours par jour de Tai Chi et Qi gong

Nous pourrions approfondir tout ce qui concerne les postures du Tai Ji Quan et l'intégration avec les forces de la nature.

Les cours se feront en extérieur, sous la protection du chapiteau si nécessaire ou sous les grands chênes. Nous utiliserons la forme du Tai Ji des 24 ou des 108 postures en fonction des personnes présentes au stage.

**L'Art du Chi est un art corporel énergétique orienté vers le bien-être et la santé.**

Il est issu des arts internes traditionnels orientaux comme le Qi Gong, le Tai Chi Chuan, le travail en assise sur le Tantien et le petit circuit céleste du Taoïsme.

Il emprunte aussi les voies de la relaxation, du contrôle de la respiration et des techniques de focalisation de l'intention, de méditation ou d'émission des sons porteurs d'énergie. L'Art du Chi délaisse toute notion de compétition, de grade et de jeux d'opposition.

Voir le site : [www.artduchi-alpesbourgogne.com](http://www.artduchi-alpesbourgogne.com)



Maison reconstruite par nos soins en eco-construction. Le rez-de-chaussée est accessible pour les stagiaires.



### Lieu du stage - région

Espace privilégié de nature et de calme, le Centre TAM (anciennement Art du Chi Bourgoigne) accueille ce séjour. Le lieu a été restauré en auto-construction avec des matériaux naturels (chaux, chanvre, bois local...) Lieu très calme et très agréable à vivre. De nombreux espaces verts, un plan d'eau, une grande énergie. Belle région vallonnée située entre Nevers, Vezelay et le Parc régional du Morvan.



### Horaires / nombre

Le stage commence le samedi 28 décembre 2024 pour 14h et se termine le jeudi 02 janvier 2025 pour 12h30 - stage pour 5 personnes maximum.



● TARIF ENSEIGNEMENT : 297€/stage

● HEBERGEMENT : nombreux gîtes et chambres d'hôtes sur la région

#### ● RESTAURATION

L'ensemble de la restauration est à votre charge. Nous pouvons prendre les repas en commun dans la maison quand bon nous semble.



#### ● INFORMATION COMPLÉMENTAIRE

contactez Thierry : 06 07 97 24 56, le plus tôt possible afin d'organiser votre séjour.

adresse pour inscription :

Thierry Chastaing - 1, chemin des Égadsés 58330 CRUX-LA-VILLE.

Ne tardez pas à vous inscrire, le nombre de place est limité.



## Inscription - CENTRE TAM - stage des fêtes de fin d'année 2024

Nom : \_\_\_\_\_ prénom : \_\_\_\_\_

adresse : \_\_\_\_\_

code : \_\_\_\_\_ ville : \_\_\_\_\_

tél : \_\_\_\_\_ e-mail : \_\_\_\_\_

● NIVEAU :  24 postures  108 postures  autre \_\_\_\_\_

● HEBERGEMENT :  j'ai trouvé un hébergement  je souhaite partager un hébergement avec d'autres stagiaires

#### ● RÉSERVATION

Je verse la somme de 297 € à l'ordre de Vessylier/Chastaing, (chèque non encaissé avant le début du 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 :