



L'Art du Chi

stage 05/09 juillet 2025

à Thonon-les-bains (depuis 1991)

Tai Ji Quan - Relaxation

Qi Gong - Méditation

3 professeurs



Véronique Brondy
Thierry Chastaing
Anne-Marie Vessylier

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 Ji Quan, 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.

www.artduchi-alpesbourgogne.com

**Journée découverte
samedi 05 juillet**

Permettre une découverte ou une initiation

Les personnes débutantes auront la possibilité de découvrir la pratique sur les quatre cours de la journée du samedi. Deux cours auront lieu au sol afin d'expérimenter la relaxation, les exercices de respiration, les auto-massages... Les deux autres cours auront lieu debout avec la découverte des exercices de Qi Gong et quelques postures du Tai Ji. Cela sera aussi l'occasion de mettre en évidence la perception de son énergie vitale «le Chi».

Approfondir pour les pratiquants des 24, 108 et 127 postures.

Pour les cours de Tai Chi, trois groupes distincts (24, 108 et 127) seront constitués. Les cours de Tai Chi permettront de travailler sur la mémorisation des postures et la notion de posture juste... celle qui vibre bien.

Les cours de Chi auront lieu sur deux ou trois niveaux.

Le stage est ouvert aux pratiquants des autres régions, ainsi qu'aux pratiquants de la Suisse avoisinante.

les 3 enseignants réunis de nouveau à Thonon

Ils enseignent depuis 20 ans... 30 ans l'Art du Chi en Haute-savoie et sur Rhône-Alpes. Leur enseignement est riche, varié, complémentaire issu des fondamentaux de l'école de la Voie Intérieure.

La **maison des sports** de Thonon nous accueille dans trois grandes salles et sur les terrains des marronniers et du club de tennis.



photos du stage précédent et
salle de la maison des sports de
Thonon.

Hébergement & restauration

- l'hébergement est à votre charge. Il existe de nombreuses possibilités pour vous accueillir (camping, chambre d'hôte, Airbnb). Il est possible de résider en bordure du lac Léman (Évian, Publier, Thonon, Anthy-sur-Léman, Excenevex, Ivoire) ou de monter davantage sur le plateau du Gavot (Larringes, Bernex, St Paul-en-Chablais...)
- un hébergement est possible chez les pratiquants locaux, contactez-nous par mail.
- la restauration de midi est à votre charge, apportez votre pique-nique. Les repas peuvent se prendre dans les locaux ou à l'extérieur. Nous gérons les pauses inter-cours.

Horaires des cours

- pour les débutants (accueil à partir de 8h30)
- samedi 05 juillet de la journée découverte : cours de 9h00 à 12h00 - 14h00 à 17h00
 - pour les pratiquants 24, 108 et 127 postures
- du samedi 08 au mercredi 12 juillet : cours de 9h00 à 12h00 - 14h00 à 17h00
- à savoir : la grande pause entre 12h00 et 14h00 permet de se restaurer et de se reposer afin d'être pleinement frais et disponible durant les cours.

Tarifs

- adhésion Asso. Graine de Tao : 5€ (pour les non-adhérents 2022/2023)
- DÉCOUVERTE - journée du samedi 05 : 57€
- PRATIQUANTS - 1 journée : 57€ (avec une participation minimale de 2 jours)
- stage complet : 265€



Réduction de 10% pour les adhérents à Graine de Tao.

Contact : Véronique Brondy : 06 88 57 05 67 — mail : brondy.vero@orange.fr



Inscription : stage Art du Chi de Thonon-les-bains - Haute-Savoie - Juillet 2025

à retourner à l'association - «Graine de Tao» chez Véronique Brondy - 610B, route de Montet 74500 LARRINGES

Nom : _____ prénom : _____

adresse : _____

code : _____ ville : _____

pays : _____ tél : _____

e-mail : _____

- DATES : DÉCOUVERTE samedi 05 juillet PRATIQUANTS stage complet PRATIQUANTS - les :

- NIVEAUX : 24 postures 108 postures 127 postures

- HÉBERGEMENT : pas besoin j'ai besoin d'un hébergement je propose un hébergement

remarque :

● RÉSERVATION

Je verse la somme de 100 € à l'ordre de «association Graine de Tao» (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 :