



STAGES WE

Forme des 24 postures
Proposés & animés par Anne-Lyse Motte



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch

Sam 11 & Dim 12 Février 2023 • Stage N°1

Aux Ateliers 54 • 54, rue Sainte • 13001 Mrs

Sam 15 & Dim 16 Avril 2023 • Stage N°2

Au Théâtre du Centaure • av Marguerite de Provence • 13009 Mrs

Percevoir le CHI (Energie Vitale) dans et autour de soi, se (re)centrer : ressentir son centre et le renforcer, trouver la fluidité dans notre corps et goûter une qualité de présence précieuse, par la pratique de mouvements conscients, portés par le Qi.

Ce programme est conçu tant pour la découverte que pour l'approfondissement.

La journée du Samedi est ouverte à tous.

Le dimanche est réservé aux personnes ayant au moins un an de pratique.

Chaque atelier comporte un temps au sol (assis ou allongé)

et un temps en mouvement (Qi Gong & Tai Ji Quan).

Déroulement

Le Samedi

9h30 / 12h30 : Tous niveaux • Détente/Respiration • Forme des 24 (1ère partie)

16h00 / 19h00 : Tous niveaux • Tan Tien & Axe • Forme des 24 (1ère partie)

Le Dimanche

9h30 / 12h/30 : Niv intermédiaire • Petite circulation énergétique • Forme des 24 (2ème partie)

16h00 / 19h00 : Niv intermédiaire • Petite circulation énergétique • Forme des 24 (2ème partie)

Entre les cours, des pauses sont prévues avec boissons et en-cas.

Possibilité de pique-nique sur place (tiré du sac).

Tarifs

1/2 journée : 40 € • 1 journée : 60 € • Week-end : 110 € • 2 WE : 200 €

Infos / Inscriptions

• **Par mail à :** annelyse.motte@artduchi.com

• **+ acompte :**

Chèque à l'ordre de Ass. CHIKIRI Envoyé à AL MOTTE 3 bis, Bd des Baigneurs 13008 Mrs

ou Virement à : Titulaire du compte : CHIKIRI LA DESIRADE

IBAN : FR13 2004 1010 0819 8442 1U02 975

Référence : Précisez « Prénom » « Nom » et « WE 24 - Stage N°1ou2 »

Montant de l'acompte :

1/2 journée : 10 € • 1 journée: 20 € • Week-end : 40 € • 2 WE : 50 €