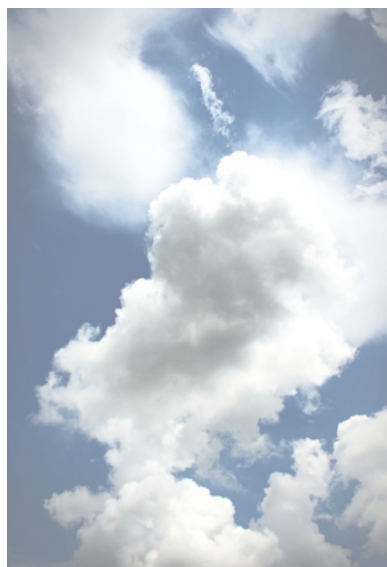




## Stage Art du Chi & écriture créative

Animé par Noëlle Mathis (écriture et Art du Chi) & Carlo Couvert (Art du Chi)



Écouter et ressentir le chi (énergie vitale)  
Trouver son centre et le renforcer  
Se laisser traverser par les sensations  
Goûter au vivant et à la présence  
Écrire le corps en mouvement  
Accueillir ses paysages intérieurs et extérieurs

Les cours de l'Art du Chi alternent avec des ateliers d'écriture. Chaque demi-journée comprend :  
« les 11 exercices de santé » (mouvements simples de Qi Gong),  
une introduction aux « 24 postures » (forme de Tai Chi),  
un temps de pause et un atelier d'écriture.

Le stage s'adresse à toute personne souhaitant écrire ou découvrir l'écriture tout en se revitalisant par la pratique d'un art martial doux. Les débutants sont les bienvenus.

*Vivre de telle manière que l'écrit naisse  
naturellement*  
Philippe Jaccottet

*Le moi du sentir est une réceptivité  
ouverte et remplie*  
Henri Maldiney

### Programme et horaire :

6 mai : 12h arrivée et installation, 12h30 repas  
14h30 -18h : art du chi / écriture  
7 mai : 9h30-12h30 & 14h30-18h : art du chi / écriture  
8 mai : 9h-12h & 14h-17h : art du chi / écriture

### Tarifs :

175 € (tarif plein), 145 € (tarif petit budget)  
21 € / nuit pour l'hébergement  
10 € adhésion à l'association

### Inscriptions et renseignements :

lesmotsvoyageurs@gmail.com - tél : 06 50 32 65 48

Repas cuisinés ensemble sur place.  
Covoiturage organisé dans la mesure du possible.

Hébergement au gîte le Chaloux,  
ancienne ferme du 18ème siècle.  
[www.gite-chaloux.com](http://www.gite-chaloux.com)