



2026 – 2027

L'Art du Chi est un art corporel énergétique orienté vers le bien-être, la santé et la recherche intérieure, afin de nous sentir pleinement vivant. Que ce soit au sol et en mouvement, nous nous exerçons à :

- L'éveil à la perception de l'énergie vitale
- La découverte de notre centre (tantien, hara)
- La relaxation – la respiration – les auto-massages – l'écoute intérieure.

Pourquoi pratiquer l'Art du Chi ?

- Nous ressourcer, nous connecter à notre force
- Stimuler la vitalité de notre organisme
- Nous centrer pour améliorer nos potentialités et notre état intérieur
- Assouplir notre dos et nos articulations
- Libérer notre respiration
- Calmer notre mental, gérer le stress
- Nous offrir détente & plaisir ...

Séances d'essai gratuites.

Renseignements :

Laurence Gianora

079 228 37 38

laurence@tantien.ch, www.tantien.ch



Cours hebdomadaires à Villars-sur-Glâne

Au Domaine Notre-Dame de la Route
Chemin des Eaux-Vives 17, au Pavillon Favre

- **Lundi** : 18h00 – 19h45 **108 postures**
- **Lundi** : 18h45 – 20h30 **127 postures**

Nous débutons par l'apprentissage de la forme des 108 postures.

Nous poursuivons par un cours commun de Chi au sol, afin de développer cet instrument d'exploration de nous-mêmes et de notre corps pour démarrer. Mais aussi, bien au-delà du corps perçu, de notre réalité profonde, de ce que nous sommes fondamentalement avant toute différenciation : des unités de vie.

Nous terminons par l'apprentissage de la forme des 127 postures.

Cette formule de cours offre en plus une chouette opportunité pour les pratiquants des 108 de goûter aux 127 postures. Une belle opportunité pour les pratiquants des 127 d'approfondir davantage encore la forme des 108.

1^{er} semestre : 15 séances, **CHF 375.-** (*338.-)

Du **7 septembre 2026** au **25 janvier 2027**

Sauf 12 et 19 octobre, 14, 21 et 28 décembre 2026, 4 janvier 2027.

2^{ème} semestre : 15 séances, **CHF 375.-** (*338.-)

Du **1 février** au **21 juin 2027**

Sauf 8 février, 22 et 29 mars, 5 et 12 avril et 17 mai 2027.

***Rabais** : 10% membre de l'association, couples, étudiant, chômeur ou AVS.

***Le prix des cours** se règle en début de semestre, en liquide, par twint ou par virement bancaire.

*Possibilité de suivre des **cours isolés** au prix de Fr. 30.- la leçon.

***Les leçons manquées** peuvent se rattraper lors des ateliers 127 chez Jean Michel : **30 août, 4 octobre 2026, 10 janvier, 7 mars, 23 mai et 4 juillet 2027**. S'annoncer chez Jean au : jean@tantien.ch ou 079/ 387 14 06.

***Matériel** : tapis de sol, couverture, zafu ou petit banc. Il y a un peu de matériel sur place.

Taï ji quan : lien pour visionner des vidéos de notre école : <http://www.tantien.ch/videos>

La forme des 108 de style Yang est sans doute la forme la plus connue, plus coulée, appelée aussi la « forme longue » (environ 40 minutes).

Les pratiquants peuvent intégrer les trois temps de la respiration et les quatre temps des mouvements. A un stade plus avancé, nous intégrons « la petite circulation » du Chi dans la forme (c'est le circuit énergétique le plus important du corps). Petit à petit, les mouvements maladroits et forcés des débuts font place à plus de fluidité et à la joie de se sentir libre.

La forme des 127 postures est une forme encore plus longue, elle dure entre 1h30 et 2h selon les rythmes. Le style est différent et la logique des mouvements est plus martiale. Pourtant sa pratique procure une sensation particulière de liberté et d'apesanteur. Elle contient une force douce et nous fait sentir la complexité des circuits énergétiques. Nous installons dans les 127 postures une circulation de Chi complémentaire à la petite circulation : la circulation croisée. Elle transforme sensiblement les rythmes (l'expiration devient plus longue) et invite à un engagement total qui permet au tantien d'exprimer toute sa puissance.

Chi

Le mot chinois « Chi » n'a pas d'équivalent en français. À défaut de traduction précise, on parle d'énergie vitale. Mais le Chi, c'est bien plus qu'une énergie. Elle se distingue des autres formes d'énergie par une particularité qu'elle est seule à posséder : elle obéit à la volonté. Elle est une des manifestations les plus étonnantes de la vie. Les explorations proposées pour le travail au sol sont, entre autres, les techniques liées la prise en main du tantien, la respiration, la détente, la relaxation, la petite circulation.