



L'ART DU CHI
Méthode Stevanovitch

2025 – 2026

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

- **Lundi : 18h15 – 19h45 108 postures**
- **Jeudi : 18h45 – 20h15 127 postures**

Matinées de pratique :

- **30 août 2025**
- **11 juillet 2026**

Cours en individuel, en groupe, journées de stage

Sur demande : contenu, agenda, lieu et prix à négocier.

Lien pour visionner des vidéos de notre école : <http://www.tantien.ch/videos>



Agenda 25-26 ci-dessous ☺

➤ *Cours du lundi à 18h15 :*

Lieu : Domaine Notre-Dame de la Route, chemin des Eaux-Vives 17, 1752 Villars-sur-Glâne. **Salle** : Pavillon Favre.

1^{er} semestre : 14 séances, **CHF 350.-** (*315.-)

Du 8 septembre 2025 au 26 janvier 2026

Sauf 13 et 20 octobre, 8, 15, 22 et 29 décembre 2025, 5 janvier 2026.

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

Du 2 février au 15 juin 2026

Sauf 16 février, 30 mars, 6 et 13 avril et 25 mai 2026.

➤ *Cours du jeudi à 18h45 :*

Lieu : Domaine Notre-Dame de la Route, chemin des Eaux-Vives 17, 1752 Villars-sur-Glâne. **Salle** : Pavillon Favre.

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

Du 11 septembre 2025 au 29 janvier 2026

Sauf 16 et 23 octobre, 18 et 25 décembre 2025, 1 et 8 janvier 2026.

2^{ème} semestre : 14 séances, **CHF 350.-** (*315.-)

Du 5 février au 18 juin 2026

Sauf 16 février, 2, 9 et 16 avril, 14 mai et 4 juin.

***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 dans un autre cours hebdomadaire ou lors des ateliers 127 chez Jean Michel : **24 août, 5 octobre 2025, 11 janvier, 8 mars, 3 mai et 5 juillet 2026.** S'annoncer chez Jean au : 079/ 387 14 06.

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

➤ *Pratiques offertes :*

30 août 2025 et 11 juillet 2026 : tous niveaux

Lieu : Parc du Domaine Notre-Dame de la Route, chemin des Eaux-Vives 17, 1752 Villars-sur-Glâne.

Durée : 10h00 à 11h30