



## 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](mailto:laurence@tantien.ch), [www.tantien.ch](http://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<sup>er</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>er</sup> 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<sup>ème</sup> 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