



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch

2021 - 2022

L'Art du Chi est un art corporel énergétique orienté vers le bien-être, la santé et la recherche intérieure. Sa pratique assouplit et fluidifie, libère et approfondit la respiration, aide à une détente musculaire et nerveuse tout en stimulant nos fonctions vitales.

Au delà des techniques
**(Tai Ji Quan, relaxation,
Qi Gong, Méditation)**,
l'Art du Chi nous invite
à entrer en intimité
avec notre être profond,
avec la nature et la Vie.

Il est accessible à tous.
Séances d'information.

**Cours hebdomadaires à
Fribourg & Villars-sur-Glâne :**

Lundi : 17h - 18h
(108 postures)

Lundi : 18h45 - 20h15
(débutants - 24 postures)

Jeudi : 19h - 20h30
(108 postures)

Deux journées de stage :

7 novembre 2021
(débutants /24 postures)

13 mars 2022
(108 postures)



Renseignements :

Laurence Gianora

079 228 37 38

laurence@tantien.ch

www.tantien.ch

- **Inscription pour les cours du lundi à 17h** : Ecole-club Migros,
058 568 82 84.
Lieu : rue Hans-Fries 4, 1700 Fribourg.
Durée : du 30 août 2021 au 4 juillet 2022.

- **Inscription pour les cours du lundi à 18h45** :
079 228 37 38 ou à laurence@tantien.ch.
Lieu : Domaine Notre-Dame de la Route, chemin des Eaux-Vives 17,
1752 Villars-sur-Glâne.
Durée : du 6 septembre 2021 au 20 juin 2022, sauf les jours fériés et
vacances scolaires.

1^{er} trimestre : 12 séances, **CHF 300.-** (*270.-)
du 6 septembre au 13 décembre 2021, (sauf 18, 25 octobre et 1 novembre).
2^{ème} trimestre : 10 séances, **CHF 250.-** (*225.-)
du 17 janvier au 28 mars 2022, (sauf 28 février).
3^{ème} trimestre : 8 séances, **CHF 200.-** (*180.-) du 4 avril au 20 juin 2022,
(sauf 11, 18, 25 avril et 6 juin).

- **Inscription pour les cours du jeudi à 19h** :
079 228 37 38 ou à laurence@tantien.ch.
Lieu : Domaine Notre-Dame de la Route, chemin des Eaux-Vives 17,
1752 Villars-sur-Glâne.
Durée : du 9 septembre 2021 au 23 juin 2022, sauf les jours fériés et
vacances scolaires.

1^{er} trimestre : 13 séances, **CHF 325.-** (*293.-)
du 9 septembre au 16 décembre 2021, (sauf 21 et 28 octobre).
2^{ème} trimestre : 10 séances, **CHF 250.-** (*225.-)
du 20 janvier au 31 mars 2022, (sauf 3 mars 2022).
3^{ème} trimestre : 7 séances, **CHF 175.-** (*158.-) du 7 avril au 23 juin 2022,
(sauf 14, 21, 28 avril, 26 mai et 16 juin 2022).

- **Journées de stage**, co-animées avec Jean Michel :
Lieu : Espace Richemond, rte de Moncor 15, 1752 Villars-sur-Glâne
Durée : 9h30 à 16h30, prendre un pique-nique.
7 novembre 2021 : débutants et 24 postures, **CHF 130.-** (*115.-)
13 mars 2022 : 108 postures, **CHF 130.-** (*115.-)
Les 2 journées : **CHF 220.-** (*200.-).

(* = membres de l'Association suisse Art du Chi, couples, étudiants, chômeurs, AVS).