



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch

2023 - 2024

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 la Vie, la nature et notre être profond.

*Cours accessibles à toutes et à tous.
Séances d'essai gratuites.*

Cours hebdomadaires à Villars-sur-Glâne

Lundi : 18h00 – 19h30
108 postures

Jeudi : 18h45 – 20h15
127 postures

**Matinées de
pratique :**

**2 septembre 2023
13 juillet 2024**

**Cours en individuel,
en groupe ou
journées de stage**



Renseignements :
Laurence Gianora
079 228 37 38
laurence@tantien.ch
www.tantien.ch

➤ **Inscription pour les cours du lundi à 18h00 :**

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

1^{er} semestre : 16 séances, CHF 400.- (*360.-)

Du **4 septembre 2023** au **29 janvier 2024**

Sauf 16 et 23 octobre, 18 et 25 décembre 2023, 1 et 8 janvier 2024.

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

Du **5 février** au **17 juin 2024**

Sauf 12 février, 1, 8 et 15 avril et 20 mai 2024.

➤ **Inscription pour les 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 **7 septembre 2023** au **25 janvier 2024**

Sauf 19 et 26 octobre, 21 et 28 décembre 2023, 4 et 11 janvier 2024.

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

Du **1 février** au **20 juin 2024**

Sauf 15 février, 4, 11 et 18 avril, 9 et 30 mai 2024.

***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 au prorata lors des journées de stage chez Jean Michel : **8 octobre 2023, 14 janvier, 3 mars et 23 juin 2024.**

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

➤ **Pratiques offertes :**

2 septembre 2023, 13 juillet 2024 : tous niveaux

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

Durée : 10h00 à 11h30

10 septembre, 12 novembre 2023, 14 avril et 7 juillet 2024 : 127 postures

Lieu : Place de l'École primaire, Corminboeuf (ou ailleurs, selon avis envoyé aux habitués)

Durée : 09h30 à 11h30

➤ **Cours individuel ou en groupe, journées de stage**

Contenu, agenda, lieu et prix à négocier.