

Tai Chi et Chi

Corps Vivant Corps Conscient®



21^{ème} grand stage d'été pour tous - du 8 au 15 Juillet 2023

au Château de Ligoure dans le Limousin en pleine nature

Initiation/débutant - 24 et 127 postures

avec Nicole Bernard, Martine Bodilis, Jan Mattijs, Simone Pétrequin

et les enseignants certifiés Corps Vivant Corps Conscient

Découvrir ou approfondir avec des enseignants chevronnés et se ressourcer.

Programme : régénération, progression, exploration

Le stage est dirigé par Nicole Bernard. Plusieurs niveaux de cours : initiation à très avancé. Les cours de Chi (au sol) : relaxation, respiration, centrage par prise en main du Tan Tien, circulation du Chi, méditations... alternent avec les cours de Tai Chi (debout, en mouvement) dans la nature. Un cours de Stretch Postural par jour.

●Le lieu

Un magnifique château, avec un domaine de 80ha aux arbres centenaires, nous est entièrement réservé. Dans un calme absolu, en pleine nature. Les chambres sont confortables, sanitaires communs sur le palier. Nourriture soignée tendance végétarienne. Le lieu est en auto gestion : nous assurons tous le ménage et la vaisselle. Ambiance amicale.

●Matériel nécessaire

Un tapis de sol et un petit banc ou coussin pour s'asseoir confortablement au sol. Vêtements et chaussures plates pour la pratique dehors au soleil... ou sous la pluie.

●Horaires

Sam 8 Juillet -accueil et règlement de 17h à 18h - 1^{er} cours à 18h.

Le 15 juillet fin des cours à 12h. Pas de repas.

●Tarifs

Enseignement : 485€ Le nombre de place étant limité inscrivez vous le plus tôt possible.

Adhésion à l'association Corps Vivant Corps Conscient : 12€

(gratuit pour les adhérents des Quatre Piliers et de Chant Intérieur).

Hébergement en pension complète, chambre de 2 à 5 lits : 311€

Camping : 261€ (quelques places, matériel non fourni).

Accès SNCF : Gare de Limoges ou gare de Solignac (6km) puis taxi.

Route : Château de Ligoure 87110 LE VIGEN



ÉTÉ 2023 LIGOURE

A découper et renvoyer accompagné de votre règlement à
Claude MERCIER - CVCC

19 Square Jules Guesde - 94270 - Le Kremlin Bicêtre

Une confirmation vous sera envoyée par mail

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

.....

.....

CP Ville.....

Tél.....

Mail.....

Je m'inscris au stage du 8 au 15 Juillet 2023

• Niveau : Débutant 24 127(1/2) 127(3)

• **Je souhaite des repas uniquement végétariens**

pour les autres régimes vous devez apporter vos compléments car les menus ne tiennent pas compte des cas particuliers.

• **Je joins** un chèque de 140€ à l'ordre de « Corps Vivant Corps Conscient » ce chèque ne sera pas encaissé avant le stage, en cas d'absence il ne sera pas remboursé. *Pour les Belges et les Suisses le règlement s'effectuera en arrivant sur place.*

Date et Signature :



ÉCOLE CORPS VIVANT CORPS CONSCIENT®
FORMATIONS EN ARTS ÉNERGÉTIQUES CORPORELS
ACCOMPAGNEMENT - RECHERCHE - DIFFUSION