



# Tai Chi et Chi

## Corps Vivant Corps Conscient®

22<sup>ème</sup> grand stage d'été

pour tous - du 6 au 13 Juillet 2024  
Château de Ligoure - Limousin - Pleine nature

**Initiation/débutant - 24 et 127 postures**  
**avec Nicole Bernard, Martine Bodilis, Simone Pétrequin et les enseignants certifiés de notre école**  
**Découvrir et approfondir avec des enseignants chevronnés**  
**S'ouvrir à la nature et se ressourcer**

### Programme

Le stage est dirigé par Nicole Bernard.

Plusieurs niveaux de cours : initiation à avancé. Les cours de Chi (au sol) : relaxation, respiration, centrage et Tan Tien, circulation du Chi, stretch Postural, méditations... alternent avec les cours de Tai Chi (debout, en mouvement) dans la nature.

#### • 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 6 Juillet** accueil et règlement de 17h30 à 18h30 - 1<sup>er</sup> cours à 18h30. **ATTENTION pas d'arrivée avant 17h30 merci**

**Sam 13 juillet** fin des cours à 12h. Pas de repas.

#### • Tarifs

**Enseignement : 480€** Le nombre de place étant limité inscrivez vous le plus tôt possible.

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

**Hébergement en pension complète, chambre de 2 à 5 lits : 315€**

**Camping : 275€** (quelques places, matériel non fourni).



### ÉTÉ 2024 LIGOURE

A découper et renvoyer accompagné de votre règlement, uniquement par chèque, pas de virement.  
à Claude MERCIER - CVCC 30 bis rue du Milieu - 14000 CAEN  
Pour les Belges et les Suisses renvoyer le bulletin par mail et le règlement se fera sur place. [claudecvcc@gmail.com](mailto:claudecvcc@gmail.com)  
Une confirmation vous sera envoyée par mail

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

.....

.....

CP..... Ville.....

Tél.....

Mail.....

**Je m'inscris au stage du 6 au 13 Juillet 2024**

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

• **Je souhaite des repas uniquement végétarien**   
**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'effectue en arrivant sur place.*

**Date et Signature :**



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