

**Débutants
bienvenus !**



ECOLE DE CHI ET TAI CHI

CORPS VIVANT CORPS CONSCIENT



Stage de Tai Chi 24 postures et Chi : prendre soin de sa santé

27 oct au 1er nov 2026 - Morvan

avec Nicole Bernard, Martine Bodilis et Dr M. Christine Boutrais

**Comment prendre soin de sa santé et mobiliser son potentiel d'autoguérison grâce
à ces techniques millénaires qui se révèlent étonnamment actuelles.**

Les cours de Tai Chi et Qi Gong alternent avec les cours de Chi au sol : centrage, Tan Tien, respiration, relaxation, stretching, perception et circulation du Chi, principes d'intervention avec le Chi dans les différents organes et systèmes du corps, comment calmer le mental pour diminuer le niveau de stress. De grandes pratiques tous ensemble, en pleine nature, ponctuent le stage.

Le Dr Marie Christine Boutrais partagera son expérience de la médecine intégrative en CHU.

Une intensité douce, l'équilibre et l'harmonie, la satisfaction de se sentir de plus en plus vivant et frichtillant... et la bonne humeur!

Vous pratiquez avec des enseignantes de grande expérience dans le Parc Naturel Régional du Morvan, au Mont Beuvray, un lieu magique par son énergie élevée et ses grands arbres centenaires.

La Maison du Beuvray, à Saint Léger sous Beuvray - 71990, nous accueillera en pleine nature, avec ses belles salles, ses chambres rénovées... et la gentillesse légendaire de ses hôtes !

Ce stage fait partie des stages préparatoires à La Formation Corps Vivant Corps Conscient et comporte un niveau débutant et un niveau 24 postures.

LES ENSEIGNANTES

Nicole BERNARD – Enseignante de Chi, Qi Gong et Tai Chi depuis 40 ans. Fondatrice de l'école Corps Vivant Corps Conscient. Formatrice des enseignants

Martine Bodilis – Enseignante de Stretching, Chi, Qi Gong et Tai Chi – Formatrice des enseignants.

Dr Marie-Christine Boutrais – Médecin en CHU – Médecine intégrative - Enseignante de Chi, Qi Gong et Tai Chi.

Toutes les infos sur notre site : www.corpsvivantconscient.com



ECOLE DE CHI ET TAI CHI
CORPS VIVANT CORPS CONSCIENT
WWW.CORPSVIVANTCONSCIENT.COM

DÉTAILS PRATIQUES

- **Arrivée** : Mardi 27 oct 2026 accueil à partir de 18h - repas à 19h , fin du stage dim 1er nov à 13h.
Si vous ne logez pas sur place RDV le mercredi 28 oct à 8h45.

- **Apporter** un tapis de sol, un zaffu ou similaire pour être assis au sol confortablement, de bonnes chaussures plates pour la pratique dehors, des vêtements chauds et souples, votre serviette de table et de toilette.

- Tarifs

ENSEIGNEMENT - 400€ + 12€ de cotisation annuelle à l'association

HEBERGEMENT - 350€ Chambre de 2/4 personnes.

Chambres individuelles en fonction des disponibilités (+ 22€ par jour) -

Douche et lavabos dans les chambres, WC dans les chambres ou sur le palier. Les draps et couettes sont fournis.

- Accès

Train : Gare TGV Le Creusot Montchanin + taxi (45 km) ou gare TER d'Etang sur Arroux + Taxi (10km)

Réservation d'un taxi : 03 85 82 56 39 - 03 85 82 20 55 - 03 85 54 45 89

Voiture : Saint Léger sous Beuvray où la « Maison du Beuvray » est indiquée.

Bulletin d'inscription - STAGE TAI CHI 24 ET CHI - MORVAN - Octobre 2026.

à renvoyer accompagné de votre règlement

à Claude Mercier CVCC - 30 Bis Rue Du Milieu-14000-CAEN

ou scanné par mail : claudecvcc@gmail.com

Nom Prénom.....Tel.....

Adresse.....

.....E mail.....

Date de naissanceProfession.....

Je m'inscris au stage du 27 oct au 1er nov 2026

Niveau : 24 débutant ☐ 24 avancé ☐

Chambre individuelle souhaitée (en fonction des disponibilités) ☐ repas végétariens ☐

Je verse ce jour la somme de 200€ par chèque à l'ordre de « Corps Vivant Corps Conscient », non remboursables en cas de désistement après le 1er oct 2026 et non encaissé avant le stage.

Je réglerai le solde lors du 1er jour du stage.

Pour la Belgique et la Suisse nous contacter pour le règlement des arrhes.

Date

Signature