



Les stages permettent de découvrir et de pratiquer durant plusieurs jours en dehors du quotidien, et de vivre un approfondissement inaccessible durant les cours. L'École de la Voie Intérieure propose un enseignement riche de différentes techniques et pratiques. Plusieurs formes de Taï Chi, des exercices de Qi Gong, des techniques de respiration et de relaxation, des exercices « de Chi », des automassages.



Les mouvements / la forme

Les mouvements enseignés dans notre école sont le fruit d'une recherche millénaire accomplie par des générations de moine orientaux. Pratiqués avec douceur, ces mouvements sont lents, harmonieux et fluides. Ils assouplissent les articulations, favorisent l'équilibre, l'enracinement et la coordination. Ils libèrent la respiration, procurent une détente musculaires. Enfin, ils calment l'esprit et apportent ainsi un meilleur équilibre mental et nerveux.

Les techniques au sol (cours de Chi)

Les techniques au sol préparent la pratique effectuée debout. Il s'agit d'exercices d'automassages, de relaxation, de respiration, d'éveil à la perception du Chi et à sa mobilisation. Le Chi, en circulant abondamment dans tout le corps, stimule et nourrit les grandes fonctions vitales : assimilation, circulation, élimination...s'ensuit alors une augmentation de la vitalité.



Enseignement / Déroulement

Initiation ou perfectionnement, Albert LAURENT et Patrick JUTIER assureront les cours et proposeront deux niveaux de pratique.

Sur le week-end, un niveau débutant / initiation, et un niveau Taï Chi 24 postures avancées. Sur le reste du stage, les niveaux et les contenus s'adapteront au niveau de pratique des participants.

La progression pédagogique se fait sur l'ensemble du stage, aussi il est vivement conseillé de suivre le stage dans sa totalité. Néanmoins, une participation partielle est possible.

Les débutants devront commencer dès le début du stage, pour une journée, le week-end ou plus.

La pratique de l'Art du Chi nous permet d'alterner les cours de Chi (le travail interne et la recherche du TanTien (centre vital) que l'on pratique au sol ou en assise), avec les mouvements de Qi Gong et de Tai Chi. Si le niveau des participants le permet, nous proposerons un niveau Tai Chi 108 postures.

Les cours de Chi seront communs à tous le matin et pourront se diviser en deux groupes l'après-midi.

Le fil conducteur sera la respiration.

En plus de ce programme, nous proposerons, en option des pratiques matinales et en soirée après le repas. (Chi, Tai Chi, automassages) ou autres (films, débats, partages, ...)

Hébergement

Sur place, nous disposons de quatre dortoirs de 8 places, d'un confort basique, et de deux chambres doubles en gîtes. Les amateurs de camping, ou camping-cars trouveront de la place et auront accès aux sanitaires.

D'autres hébergements sont possibles dans les alentours en gîtes.

Alimentation

Comme l'année passée, la cuisine sera assurée par notre chef « étoilé ». Elle sera essentiellement à base de produits frais, locaux et biologiques. Les menus de type « végétariens » agrémentés parfois d'une viande blanche ou de poissons. Peu de produits laitiers. Si vous suivez un régime particulier, merci de nous l'indiquer absolument lors de votre inscription.

Prix : Petit déjeuner : 5€, Repas midi ou soir : 13.50€.



Horaires

Samedi : 10h – 13h et 16h – 19h. Puis : 9h – 12h et 16h – 19h. Fin du stage, jeudi soir : 15h - 18h

Tarif

Enseignement : 1journées : 60€, journée supplémentaire : 50€, mardi matin 25€, stage complet : 275€

Hébergement : Dortoir : 10 € / nuit, chambre double : 30€ / nuit, camping : 5€.

Apportez son nécessaire de couchage, draps ou duvet + linge de toilettes.

Tarif hors place : 5€ /jrs ou 17€ avec le repas de midi.

Les stagiaires qui ne résident pas sur place participent aux frais de la maison et des pauses.

Inscription dans la limite des places disponibles. N'attendez pas le dernier moment

Inscription / itinéraire

Vous recevrez par mail une confirmation avec des informations complémentaires.

45 mn de Lyon – 45 kms par l'A6. A10 kms de la sortie n°31.1.

Adresse complète : Domaine des Grottes, 69460 St Etienne des Oullières. Tél. : 06 85 18 15 02

