

Apporter un + dans votre pratique de l'Art du Chi

Nous vous proposons d'associer à vos cours hebdomadaires ou bi-mensuels une pratique quotidienne en ligne.

REJOIGNER LE PARCOURS DE PRATIQUANT

Un partenariat entre TODAY ART DU CHI et les associations : GRAINE DE TAO, TAI CHI LYON, ART DU CHI ALPES BOURGOGNE et autres groupements de l'Art du Chi pour 2023 & 2024.

L'Art du Chi

Axé sur le bien-être, la santé et la conscience du fabuleux potentiel humain, l'Art du Chi intègre dans son exploration de l'énergie vitale (le Chi) le corps, l'esprit et le lien avec les forces de la nature. Elle offre au pratiquant des possibilités d'une formidable exploration intérieure.

l'Art du Chi allie des techniques énergétiques traditionnelles : Qi gong, relaxation, méditation, Tai Ji Quan. Nous vous montrons comment faire, c'est vous qui décidez quoi en faire : **bien-être, santé, force intérieure, joie, évolution personnelle ; sérénité, protection du vivant...**

Les objectifs principaux de ce parcours

Nous vous aidons à **construire une pratique quotidienne bien conduite** afin d'influencer positivement tout le déroulement de votre journée.

Ce parcours vous permettra de pratiquer en étant accompagné jour après jour. Que vous soyez débutant ou pratiquant plus confirmé, l'essentiel consiste à prendre un temps très régulièrement pour vous permettre d'être en lien avec vos ressources corporelles et mentales.

La dynamique de ce parcours de pratiquant

Dans ce parcours sont associés la dynamique de deux éléments clés fondamentaux :

1. **Un enseignement régulier que vous suivez dans votre association** lors de cours hebdomadaires, bi-mensuels ou mensuels.
2. **une pratique quotidienne en ligne** courte et régulière de 20/25 minutes à travers le support de cours animés par trois enseignants en alternance. Programme « **l'Art de vivre entier** » de la plateforme Today Art du Chi.
 - vous utilisez les cours le matin ou à tout autre moment de la journée durant toute la durée de votre abonnement – 3, 6 ou 12 mois.
 - vous pratiquez à travers un programme de dix thèmes qui explorent tous les fondamentaux de l'Art du Chi.
à savoir : s'étirer, se détendre, se centrer, respirer, améliorer les perceptions de Chi, se dynamiser, faire circuler et unifier, se mettre en

mouvement et s'engager, favoriser son écoute intérieure et sa présence, occuper son espace et percevoir sa bulle.

- vous découvrez sept nouveaux cours les semaines 1, 3, 5... vous reprenez les cours afin de les intégrer les semaines 2, 4, 6...

Le résultat : vous intégrez vraiment dans votre vie tout ce qui est bon à prendre et apprendre de l'Art du Chi. Vous construisez une pratique régulière qui influence positivement le fil de vos journées.

Accès et tarification

- vous devez avoir réalisé votre inscription à l'un des cours en présentiel donné par un enseignant d'une des trois associations.
- vous vous inscrivez à la pratique en ligne « l'Art de vivre entier » - trimestre, semestre ou année - en bénéficiant d'une réduction de 25%.
(un code de réduction vous est transmis lors de votre inscription au parcours de pratiquant)
- TARIFS (avec la réduction des 25%)
trimestre : 105€ — semestre : 175€ — année : 274€

Informations : www.today-artduchi.com/pratique-quotidienne/

Thierry Chastaing : 06 07 97 24 56

Adresse postale : 1, chemin des Égadés 58330 CRUX-LA-VILLE

BORDEREAU D'INSCRIPTION AU PARCOURS DE PRATIQUANT ART DU CHI

Prénom : Nom :

Adresse :

Code & Ville :

Téléphone : e-mail :

Je participe aux cours réguliers en présentiel avec :

Sur quelle ville et avec quelle périodicité :

Je désire participer au parcours de pratiquant en m'inscrivant au cycle « l'Art de Vivre Entier»

Je souhaite recevoir des informations complémentaires, merci de me contacter.

Je souhaite pouvoir bénéficier d'un essai d'une semaine de cours gratuit

Je m'inscris dès à présent pour une participation au : trimestre semestre année

Je recevrai par e-mail les références du bon de réduction et le lien pour effectuer mon règlement.

Fait le :

signature :