L'Art du Chi

2025-2026

L'Art du Chi, *méthode Stévanovitch* est un art corporel énergétique orienté vers le bien-être et la santé. Il est issu des arts internes traditionnels chinois, le **Tai Ji Quan** et le **Qi Gong** et est accessible à tous. Il s'adresse à toute personne à la recherche d'un meilleur bien-être intérieur.

Par des mouvements doux et lents, par des exercices au sol de relaxation et de développement de la sensibilité, par l'appui sur son centre (le Tantien), le pratiquant touche à son être profond et à la vie qui se manifeste dans son corps.

Laurence Bourreau, Professeure déléguée à la formation d'enseignants de **L'Art du Chi**, donne des cours depuis 31 ans et continue de se former au Centre Vlady Stevanovitch. Elle est diplômée de la FEQGAE et possède un diplôme de la Fédération Française Sports pour Tous.

Association Corps et souffles
04 42 50 13 55 ou **07 82 95 69 22**
corpsetsouffles@wanadoo.fr
www.taijiprovence.org

Début des cours : Lundi 15 septembre 2025

Cours hebdomadaires

LAMBESC

► **Mardi**
de 9h30 à 10h45 : débutants et 24 postures
de 11h à 12h15 : avancés
MJC, avenue Léo Lagrange

► **Jeudi** de 18h30 à 19h45 : débutants et 24 postures
De 19h15 à 20h30 : les 108 postures
Foyer-restaurant, 2 av. de la résistance

Participation **:** adhésion MJC et licence : 26 €
260 € l'année (ou 276 € non Lambescains)
Renseignements MJC **:** 04 42 92 77 65

LOURMARIN

► **Lundi**
de 18h30 à 19h45 : avancés, les 127 postures
Salle Raoul Dautry, Boulevard du Rayol

ROGNES

► **Mercredi**
de 10h30 à 11h45 : débutants et 24 postures
Salle des associations, cours St Etienne

Participation pour ces 2 dernières villes :
- Adhésion et assurance : 30 € l'année
- 1 cours/semaine : 290 € l'année (payables en 3 fois au début de l'année) ou 120 € le trimestre.

- *Cours d'essai gratuit*
- *Pas de cours pendant les vacances scolaires.*
- *Cours particuliers sur demande*
- *Possibilité d'intégrer le cours pendant l'année*

Pour en savoir plus
www.taijiprovence.org
Et site de l'Ecole internationale www.artduchi.com

Stages

A Rognes salle des associations

- **Vendredi 11 novembre 2025** : *débutants et 24 postures*
- **Samedi 6 et dimanche 7 décembre** : *Calligraphie chinoise* avec Isabelle Baticle
- **Dimanche 18 janvier 2026** ; *les 127 postures*
- **Dimanche 14 février** ; *les 108 postures*
- **Dimanche 22 mars** *: kiriki (forme de kung Fu) et Taï Chi* avec Christian Michel

De 9h30 à 17h
- Utilisation des sons porteurs de Chi.
- Tarif : 60 € la journée (sauf calligraphie et kiriki)
- Inscription obligatoire au moins 5 jours avant.
- 5 élèves minimum.

Et toujours depuis près de 30 ans...

Les rendez-vous du samedi de St Cannat

Pratique de **Qi Gong** et **Taï Ji Quan** ouverte à tous, même les débutants, le samedi de 10h15 à 11h30 toute l'année au parc J. Richaud de St Cannat, Dans un espace arboré et dans une ambiance conviviale, venez découvrir ou pratiquer cet art et vous ressourcer..
Gratuit.