



2024 – 2025

L'Art du Chi est un art corporel énergétique orienté vers le bien-être, la santé et la recherche intérieure, afin de nous sentir pleinement vivant. Que ce soit au sol et en mouvement, nous nous exerçons à :

- L'éveil à la perception de l'énergie vitale
- La découverte de notre centre (tantien, hara)
- La relaxation – la respiration – les auto-massages – l'écoute intérieure.

Pourquoi pratiquer l'Art du Chi ?

- Nous ressourcer, nous connecter à notre force
- Stimuler la vitalité de notre organisme
- Nous centrer pour améliorer nos potentialités et notre état intérieur
- Assouplir notre dos et nos articulations
- Libérer notre respiration
- Calmer notre mental, gérer le stress
- Nous offrir détente & plaisir ...

Cours accessibles à toutes et à tous. Séances d'essai gratuites.

Renseignements :

Laurence Gianora

079 228 37 38

laurence@tantien.ch, www.tantien.ch



Cours hebdomadaires à Villars-sur-Glâne

- **Lundi** : 18h15 – 19h45 **108 postures**
- **Jeudi** : 18h45 – 20h15 **127 postures**

Matinées de pratique :

- **17 août 2024**
- **12 juillet 2025**

Cours en individuel, en groupe, journées de stage

Sur demande : contenu, agenda, lieu et prix à négocier.

Lien pour visionner des vidéos de notre école : <http://www.tantien.ch/videos>



Agenda 24-25 ci-dessous 😊

➤ **Inscription pour les cours du lundi à 18h15 :**

Lieu : Domaine Notre-Dame de la Route, chemin des Eaux-Vives 17, 1752 Villars-sur-Glâne. **Salle :** Pavillon Favre.

1^{er} semestre : 16 séances, CHF 400.- (*360.-)

Du 2 septembre 2024 au 27 janvier 2025

Sauf 14 et 21 octobre, 16, 23 et 30 décembre 2024, 6 janvier 2025.

2^{ème} semestre : 15 séances, CHF 375.- (*338.-)

Du 3 février au 16 juin 2025

Sauf 3 mars, 14, 21 et 28 avril et 9 juin 2025.

➤ **Inscription pour les cours du jeudi à 18h45 :**

Lieu : Domaine Notre-Dame de la Route, chemin des Eaux-Vives 17, 1752 Villars-sur-Glâne. **Salle :** Pavillon Favre.

1^{er} semestre : 16 séances, CHF 400.- (*360.-)

Du 5 septembre 2024 au 30 janvier 2025

Sauf 17 et 24 octobre, 19 et 26 décembre 2024, 2 et 9 janvier 2025.

2^{ème} semestre : 14 séances, CHF 350.- (*315.-)

Du 6 février au 12 juin 2025

Sauf 6 mars, 17 et 24 avril, 1 et 30 mai 2025.

***Rabais :** 10% membre de l'association, couples, étudiant, chômeur ou AVS.

***Le prix des cours** se règle en début de semestre, en liquide, par twint ou par virement bancaire.

*Possibilité de suivre des **cours isolés** au prix de Fr. 30.- la leçon.

***Les leçons manquées** peuvent se rattraper dans un autre cours hebdomadaire ou lors des ateliers 127 chez Jean Michel : **25 août, 6 octobre 2024, 12 janvier, 16 mars, 11 mai et 6 juillet 2025. S'annoncer chez Jean au : 079/ 387 14 06.**

***Matériel :** tapis de sol, couverture, zafu ou petit banc. Il y a un peu de matériel sur place.

➤ **Pratiques offertes :**

14 septembre 2024 et 12 juillet 2025 : tous niveaux

Lieu : Parc du Domaine Notre-Dame de la Route, chemin des Eaux-Vives 17, 1752 Villars-sur-Glâne.

Durée : 10h00 à 11h30