

L'Art du Chi en tout petit groupe

Samedi 27 décembre 2025

Région de Fribourg, Suisse

**Respiration subtile
Respiration énergétique
127 Postures – 3^{ème} section**

Avec Christian Michel
Formateur



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch



« Entre Noël et Nouvel An, dans l'intimité d'un petit groupe ! »

Respiration subtile, Poumons-Amis, respiration énergétique !

Exploration de l'alchimie de la respiration.

Respiration énergétique dans tout le corps en engageant le Tantien et le ballon.

Tai Ji Quan 127 Postures – 3^{ème} section

Suite des infos au verso !



www.artduchi-aevi.fr



Cette journée s'adresse aux avancés !

Note : nous dépasserons les exercices de respiration par étage, considérés comme étant suffisamment maîtrisés, pour aller plus loin.

L'intention est de se faire du bien, de retrouver la joie simple de respirer, de se régénérer en explorant une pratique plus subtile, « alchimique », qui fait que chaque cycle respiratoire est un évènement.

Ensuite, par l'engagement du centre du corps, nous pratiquerons la respiration énergétique, transposable partout dans le corps et autour.

Pour le travail debout :

127 Postures – choix d'aborder la 3^{ème} section !

Le groupe est limité à 10 personnes !

Horaire :

9h30 – 12h30 et 14h – 16h45

12h30 – 14h :

Soupe de chalet, pain et fromages prévus. Compléter avec votre pique-nique si nécessaire.

Le lieu :

Salle et jardin chez :

Jean et Denise Michel, 19 chemin de l'Evangile, 1720 Corminboeuf, Suisse

Le prix :

FCH 120 (comprenant la soupe de chalet, pain et fromages)

70 € (pour les UE)

Inscriptions, contact :

christian@artduchi-aevi.fr - +33 6 24 22 71 88 (ok WhatsApp)

Par ordre d'arrivée et règlement sur le compte de l'association ou en espèces sur place.

Association Arts Energétiques Voie intérieure

IBAN : FR76 1910 6008 3943 6815 9802 355 - **BIC :** AGRIFRPP 891 - (communication : stage 27 décembre 25)

Prévoir :

Votre pique-nique en complément.

Tapis d'exercice confortable, coussin, banc de méditation, couverture...

Le confort d'abord ! Pour permettre un bon travail au sol.

Des habits très chauds pour la pratique en extérieur. On sortira même si vous êtes frileux/se !



Stage de Pâques de l'Association suisse... Il y a quelques années !