



Grand stage d'été 2026

Tai Chi et Chi

Corps vivant Corps Conscient

Pour tous

Pour la vitalité et la connaissance de soi
Château de Ligoure - Limousin - Pleine nature

Pour la 24^{ème} année - du 4 au 11 Juillet 2026 - intensité et bonne humeur!

Nicole Bernard, Martine Bodilis, Simone Pétrequin, Jan Mattijs et les enseignants certifiés.

Découvrir ou approfondir ces arts millénaires grâce à une pédagogie contemporaine.

Régénérer ses forces, améliorer sa santé et se doter d'outils intérieurs pour toute la vie.

Ce stage comporte tous les niveaux de pratique : débutant, 24 et 127 postures (3 sections). Il est répertorié « Préparation à la Formation Corps Vivant Corps Conscient », et dirigé par Nicole Bernard.

Les cours de Chi : relaxation, respiration, Tan Tien, circulation du Chi, stretching et posture, méditations... alternent avec les cours de Tai Chi (debout, en mouvement) dans le parc peuplé d'arbres maîtres.

• Le lieu

Un magnifique château, avec un domaine de 80ha, nous est entièrement réservé. Dans un calme absolu, en pleine nature. Les chambres sont confortables, sanitaires communs sur le palier. Nourriture soignée, tendance végétarienne. Le lieu est en auto gestion : nous assurons tous le service et le ménage.

• Matériel nécessaire

Un tapis de sol et un petit banc ou coussin pour s'asseoir au sol. Vêtements et chaussures plates pour la pratique dehors.

Si vous suivez un régime spécifique vous devez apporter vos compléments, les menus ne tenant pas compte des cas particuliers.

• Horaires

Sam 4 Juillet accueil et règlement de 17h30 à 18h30 - 1^{er} cours à 18h30. **ATTENTION pas d'accueil avant 17h30**

Sam 11 juillet fin des cours à 12h. Pas de repas.

• Tarifs

Enseignement : 485€ - Adhésion à l'association : 12€

Hébergement en pension complète, chambre de 2 à 5 lits : **355€**

Camping : 315€ quelques places seulement

Le nombre de place étant limité inscrivez vous le plus tôt possible.



ÉTÉ 2026 LIGOURE

A découper et renvoyer accompagné de votre règlement à
Claude MERCIER - CVCC 30 bis rue du Milieu - 14000 CAEN

Pour les Belges et les Suisses renvoyer le bulletin par mail et le règlement se fera sur place : claudecvcc@gmail.com
Une confirmation vous sera renvoyée par mail

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

.....

CP..... Ville.....

Tél.....

Mail.....

Je m'inscris au stage du 4 au 11 Juillet 2026

• Quel est votre niveau de pratique?

• **Je joins** un chèque de 140€ à l'ordre de Corps Vivant Corps Conscient, non encaissé avant le stage. En cas d'absence pas de remboursement, sauf cas de force majeure.

Pour les Belges et les Suisses le règlement s'effectue en arrivant sur place.

Pas de virement à l'avance merci!

Date et Signature :



ECOLE DE CHI ET TAI CHI

CORPS VIVANT CORPS CONSCIENT

WWW.CORPSVIVANTCONSCIENT.COM