

## Lieu du stage

### Centre "Couleurs d'enfance"

Le Moulin

26310 Luc en Diois

04 75 21 33 03

A proximité de la gare de Luc en Diois,  
ou d'un arrêt de transport en commun.  
En périphérie du village (moins de 2 km).

## Accès au Centre

En venant de Valence et de Die, traverser la ville de Luc en Diois en restant sur la D93 en direction de Artamare - Gap. Le Centre "Couleurs d'Enfance" se trouve à la sortie de la ville, sur votre droite, un peu en contrebas.

## Hébergement

Le Moulin, bâtiment principal sur 3 niveaux, dispose, au 3<sup>ème</sup> étage, de

8 chambres de 2 à 7 lits (dont lits superposés), chacune équipée d'une douche, d'un lavabo et d'un wc.

L'effectif de chaque chambre est modulable en fonction du nombre de stagiaires.

Le stage de Tai Chi sera hébergé dans le bâtiment principal.

Les menus équilibrés, fabriqués sur place, privilégient les circuits courts.

## Prévoir

- ♦ des vêtements chauds (altitude 580 m),
- ♦ vos armes ou, pour les débutants deux bâtons de 80-85 cm de long (manche à balai),
- ♦ des vêtements amples,
- ♦ un coussin de méditation ou un petit banc, ou encore un tapis de sol.



## sans oublier

une bonne dose d'**humour** (!), de **patience** (!! ) et de **courage** (!!!) et même quelques granules d'arnica...

## CONTACT

Daniel CARRIAU ~ 06 80 14 22 03 ~ mail : [daniel.carriau@orange.fr](mailto:daniel.carriau@orange.fr)

# Tung's Tai Chi Chuan Voiron

## Stage d'été 2019

du 4 août à 15h00

au 9 août à 14h00

à LUC en DIOIS (Drôme)

*même lieu ~ même espace*



Enseignant Daniel Carriau

# Formules

- STAGE COMPLET** ❖ du dimanche 4 août (15h00) au vendredi 9 août (14h00) = 5 jours  
**WEEK END prolongé** ❖ du dimanche 4 août (15h00) au mercredi 7 août (15h00) = 3 jours

## COÛT DU STAGE

- ◆ **Stage complet** ❖ hébergement (5 x 58,50 €) 292,50 € & cours (5 x 49 €) = 245 €
- ◆ **Week end prolongé** ❖ hébergement (3 x 58,50 €) 175,50 € & cours (3 x 49 €) = 147 €

## IMPORTANT

- ◆ Pour la progression de tous il est préférable d'être présent en début de stage.
- ◆ Deux règlements distincts
  - ★ **Règlement de la totalité de l'hébergement à l'inscription** ~ chèque à l'ordre de Tung's Tai Chi Chuan  
*Encaissement en début de stage, sauf en cas d'annulation justifiée.*
  - ★ **Règlement des cours** à l'enseignant, pendant le stage.



# Programme

## Matin

7h00 ~ 8h00	Méditation ~ Qi Cong
8h00 ~ 9h00	Petit déjeuner
10h00 ~ 12h00	Tai Chi (lent ~ rapide) (applications ~ codifiées)
12h30 ~ 13h30	Déjeuner

## Après-midi

16h30 ~ 18h30	Tai Chi (lent ~ Tui Shou ~ armes)
19h30	Dîner



## BULLETIN D'INSCRIPTION ~ STAGE de TAÏ CHI CHUAN ~ été 2019

SÉJOUR COMPLET

WEEK END prolongé

Nom & Prénom : ..... Téléphone : ..... Mail : .....

Adresse : .....

.....

*Cocher la formule choisie. Envoyer le bulletin d'inscription avec le chèque pour l'hébergement (à l'ordre de Tung's Tai Chi Chuan) à*

**Daniel CARRIAU ~ 918 Route de La Mérie ~ 38620 ~ MASSIEU**

**(Un mail de confirmation vous sera envoyé)**

