

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^{ème} 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

Tung's Tai Chi Chuan Voiron

Stage d'été 2018

du 28 juillet à 15h00

au 3 août à 14h00

à LUC en DIOIS (Drôme)

même lieu ~ même espace



Enseignant Daniel Carriau

Formules

STAGE COMPLET ❖ du samedi 28 juillet (15h00) au vendredi 3 août (14h00) = 6 jours

WEEK END prolongé ❖ du samedi 28 juillet (15h00) au mardi 31 juillet (15h00) = 3 jours

COÛT DU STAGE

◆ **Stage complet** ❖ hébergement (6 x 58,00 €) 348 € & cours (6 x 48 €) = 288 €

◆ **Week end prolongé** ❖ hébergement (3 x 58,00 €) 174 € & cours (3 x 48 €) = 144 €

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 2018

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)

