

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 2015

du 26 juillet à 16h00

au 1^{er} août à 14h00

à LUC en DIOIS (Drôme)

nouveau lieu ~ nouvel espace



Enseignant Daniel Carriau

Formules

- ❖ **STAGE COMPLET** du dimanche 26 juillet (15h00) au samedi 1^{er} août (14h00) = 6 jours
- ❖ **WEEK END** du dimanche 26 juillet (15h00) au lundi 27 juillet après les cours (19h00)
- ❖ **WEEK END prolongé** du dimanche 26 juillet (15h00) prolongé par journée(s) entière(s) : +1, +2, +..., se terminant après les cours (19h00)

COÛT DU STAGE

- ◆ **Stage complet** ❖ hébergement (6 x 53 €) 318 € & cours (6 x 44 €) 264 €
- ◆ **Week end** ❖ hébergement (1 x 53 €) 53 € & cours (1,5 x 44 €) 66 €
- ◆ **Week end prolongé** ❖ pour chaque journée entière rajouter 53 € (hébergement) & 44 € (cours)

Exemples de "weekend prolongé"

- ★ Weekend + 1 journée : du 26 juillet ~ 15h00 au mardi 28 juillet ~ 19h00
 - hébergement • 53 € + 53 € = 106 € & cours 66 € + 44 € = 110 €
- ★ Weekend + 2 journées : du 26 juillet ~ 15h00 au mercredi 29 juillet ~ 19h00
 - hébergement • 53 + 53 + 53 € = 159 € & cours • 66 € + 44 + 44 € = 154 €

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.



BULLETIN D'INSCRIPTION ~ STAGE de TAÏ CHI CHUAN ~ été 2015

- WEEK END (DIMANCHE ap.-m + LUNDI)** **WEEK END + 1 jour** (mardi) **WEEK END + 2 jours** (mercredi)
- WEEK END + 3 jours** (jeudi) **WEEK END + 4 jours** (vendredi) **SÉJOUR COMPLET**

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)



Programme

Matin

- 7h00 ~ 8h00 Méditation ~ Qi Cong
- 8h00 ~ 9h00 Petit déjeuner
- 10h00 ~ 12h30 Taï Chi (lent ~ rapide)
- 12h30 ~ 14h00 Déjeuner

Après-midi

- 15h30 ~ 19h00 Taï Chi (lent ~ Tui Shou ~ armes)
- 20h00 Dîner

