

## +Lieu du stage

### Gîte "La Grange aux Loupiots"

139 rue des Possibles Montlahuc  
26470 Bellegarde en Diois  
04 75 21 40 88

### se situe en Drôme provençale

A 1000 m d'altitude, dans un cadre  
magnifique, calme, très bien exposé

## Accès au Centre

En venant de Valence et de Die, avant Luc en Diois tourner à droite (D61) direction Poyols & Jonchères jusqu'à Bellegarde en Diois. A Bellegarde prendre la direction Montlahuc. Arrivé au hameau prendre la 1<sup>ère</sup> à gauche : panneau « Gîte rural ».

## Hébergement

**Le Gîte**, d'une capacité de 20 personnes  
a 6 chambres de 2 à 5 lits (d'1 place), dont 4 sont équipées d'une  
douche et d'un lavabo.  
Il est également équipé de 3 wc et 2 salles de bains indépendantes.

L'effectif de chaque chambre est modulable en fonction du nombre de  
stagiaires. (pas de chambre « seule »)

Le stage de Tai Chi se déroulera en extérieur et dans une salle.

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

## Prévoir

- ♦ **des vêtements chauds (altitude 1000 m) et amples**
- ♦ **vos armes ou, pour les débutants deux bâtons de 80-85 cm de long** (manche à balai)
- ♦ **un coussin de méditation, un petit banc et un tapis de sol**
- ♦ **les draps et serviettes de toilette ne sont pas fournis (MAIS sur place location possible de draps = 6 €)**

*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 2024

du 2 juillet à 15h00

au 6 juillet à 14h00

à MONTLAHUC (Drôme)

dans le gîte « La Grange aux Loupiots »



Enseignant Daniel Carriau

# Formules

**STAGE COMPLET** ❖ du mardi 2 juillet (15h00) au samedi 6 juillet (14h00) = 4 jours

**DEMI STAGE** ❖ du mardi 2 juillet (15h00) au jeudi 4 juillet (14h00) = 2 jours

## COÛT DU TAGE

- ◆ **Stage complet** ❖ hébergement (4 x 68,00 €) 272 € & cours (4 x 65 €) = 260 €
- ◆ **Demi stage** ❖ hébergement (2 x 70,00 €) 140,00 € & cours (2 x 65 €) = 130 €

## 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 ~ Tui Shou)
- 12h30 ~ 13h30 Déjeuner

## Après-midi

- 16h30 ~ 18h30 Tai Chi  
(lent ~ Tui Shou ~ armes)
- 20h00 Dîner



## BULLETIN D'INSCRIPTION ~ STAGE de TAÏ CHI CHUAN ~ été 2024

SÉJOUR COMPLET

DEMI STAGE

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)**

