

+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^{ère} 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**
(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 ~ mai l: daniel.carriau@orange.fr

Tung's Tai Chi Chuan Voiron

Stage d'été 2023

du 7 juillet à 15h00

au 12 juillet à 14h00

à MONTLAHUC (Drôme)

dans le gîte « La Grange aux Loupiots »



Enseignant Daniel Carriau

Formules

- STAGE COMPLET** ❖ du vendredi 7 juillet (15h00) au mercredi 12 juillet (14h00) = 5 jours
WEEK END ❖ du vendredi 7 juillet (15h00) au dimanche 9 juillet (14h00) = 2 jours

COÛT DU STAGE

- ◆ **Stage complet** ❖ hébergement (5 x 68,00 €) 340 € & cours (5 x 60 €) = 300 €
◆ **Week end** ❖ hébergement (2 x 70,00 €) 140,00 € & cours (2 x 60 €) = 120 €

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 2023

SÉJOUR COMPLET

WEEK END

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)

