

STAGES DE TAI CHI CHUAN THIERRY BAE

FEVRIER 2010 - AVRIL 2010

STAGE DEBUTANT de 5 jours - du 22 au 26 fév 10

arrivée le 21 fév soir - départ le 27 fév au matin

Programme :

Forme Yang : la forme permet de développer le chi concrètement, de sentir l'énergie dans le corps, renforcer les os (nourrir la moelle), unifier le corps.

Pour se donner une chance d'accumuler cette énergie, il faut détendre les membres, la périphérie du tronc pour laisser la colonne vertébrale libre de ses mouvements.

Chi Kong : statiques et mouvements

Travail à 2 : petit San Sau & applications et poussée des mains,

Méditation

Frais de participation au stage : 260 €

DEUX STAGES MOYEN-AVANCE

STAGE 1 de 5 jours - du 12 au 16 avril 2010 (arrivée le 11/04)

STAGE 2 de 4 jours - du 18 au 21 avril 2010 (arrivée le 17/04)

Programme :

Poursuite de la Forme du Serpent et de ses principes : travail de relâchement des membres, détente de la poitrine, déplacement de l'axe central, détente de la poitrine "hollowing the chest, raise the back".

Chi Kong : ouvrir-fermé, principes de la forme du serpent dans les Chi Kong

Travail à 2 : San Sau & applications (petit et grand)

Armes

Méditation

Frais de participation au stage : 280 € (stage 1), 230 € (stage 2)

Hébergement

au château de la Chapelle

LE REPAS DE MIDI EST PARTAGÉ AU CHÂTEAU PAR TOUS LES STAGIAIRES

Coût hébergement pension complète :

33€/jour en pension complète (chambre à 2)
12€ pour le repas de midi seul
avec 3€/jour pour régimes spéciaux
avec 3€/jour pour chambre individuelle
(dans la limite des 8 chambres disponibles par stage).

Les repas sont végétariens à partir de produits issus de l'agriculture raisonnée.

Le nombre de places de ces stages est limité à 30 places pour l'enseignement.

Confirmation prévue par mail vous sera envoyée 15 jours avant le début du stage.

Penser à apporter zafu pour les méditations, et vêtements chauds pour pratiquer dehors

Lieu : Le Château de la Chapelle 84 470 Châteauneuf de Gadagne (14 km Est d'Avignon)

Accès : en voiture : autoroute A7, sortie Avignon-Nord, suivre la direction Avignon + Morières les Avignon. Traverser Morières en direction de l'Isle /Sorgue. Suivre Châteauneuf de Gadagne. Au rond point de l'entrée du village, continuer tout droit en direction du centre du village, puis prendre à gauche juste après la station ESSO la direction Salle "l'Arbousière". Suivre les virages de la route en direction de la salle l'Arbousière, toujours tout droit (sans tenir compte des départs de routes à droite), jusqu'au parking devant la salle de l'Arbousière ou devant le château.

en train : gare d'Avignon-Centre ou gare d'Avignon-TGV (navettes régulières entre les deux gares).

en bus de la gare d'Avignon : gare routière 04.90.82.07.35

en taxi de la gare d'Avignon : taxi-radio-avignonnais 04.90.82.20.20 (~ 30€)

Renseignements : Isabelle Dugaret 06.88.31.11.61 (après 17h)

ou isabelle.dugaret@laposte.net

Thierry Baë 06.82.06.84.44

Merci d'envoyer un bulletin d'inscription par stage au plus tôt

A l'adresse suivante : **Association HUA 9 rue des trois faucons 84 000 AVIGNON**

Précisions : l'inscription ne sera réelle qu'à réception du bulletin et des arrhes, encaissées seulement APRES LE STAGE. une confirmation sera effectuée par mail 15 jours avant le début du stage.

- Je m'inscris au stage DÉBUTANT
 Je m'inscris au stage MOYEN-AVANCE 1
 Je m'inscris au stage MOYEN-AVANCE 2

- dans chambre double
 dans chambre individuelle
 repas de midi uniquement

Je verse 80€ à l'ordre de l'association HUA

ET je verse 80€ d'arrhes à l'ordre du Château de la Chapelle pour l'hébergement.

Je souhaite un régime particulier : Oui Non

Précisez :

Dates et heures prévisibles :

d'arrivée :

de départ :

Nom :

Prénom :

Adresse mail :

Tél. domicile : / / / /

Tél. portable : / / / /

Adresse postale :

Ville :