



Stage de Qigong & Taiji

A la presqu'île de Crozon – Camaret sur mer

08 - 12 mai 2024 (4 nuits)

Lieu : Village Vacances – Pointe de Pen-Hir

Possibilités sur place:

- Piscine chauffée, Espace Zen et Bien-être avec sauna, hammam, et autres...
- L'accompagnement rando ou le guide pour les visites (voir sur place)
- En option : marche aquatique (voir les tarifs à la fin du document)

Arrivée mercredi 08 mai au diner

Retour dimanche 12 mai après 12h00 avec un pique-nique

Début du stage jeudi 09 mai à 09h00

Fin du stage dimanche 12 mai à 12h00

Thème

Qigong Qi Gong pour renforcer les tendons et les muscles 1ème forme de Maître Zhang Guangde

Taiji L'éventail de Taiji pour nourrir la vie 2ème forme de Maître Zhang Guangde



Salle de pratique !!!

Programme

| | | | |
|----------|-------|--------------------------|---------------------------|
| jeudi | 09/05 | Taiji 09h - 11h30 | Qigong 15h30-18h00 |
| vendredi | 10/05 | Taiji 09h - 11h30 | Qigong 15h30-18h00 |
| samedi | 11/05 | Taiji 09h - 11h30 | Qigong 15h30-18h00 |
| dimanche | 12/05 | Taiji 09h - 10h30 | Qigong 10h30-12h00 |

Horaires du repas :

| | |
|----------------|--|
| Petit déjeuner | 08h00-09h00 |
| Déjeuner | 12h15-13h15 |
| Diner | 19h15-20h15 <i>(possibilité pour le diner d'un plateau de fruits de mer en option)</i> |

Comment y aller ?

En train Réservation 3 mois à l'avance au tarif Prem's Paris-Quimper ou Paris-Brest environ 50€ par personne Aller simple puis en car pour Camaret sur Mer

En avion Paris-Quimper ou Brest puis en car

Tarif pour 4 nuits à partir du 20 personnes

641 € Qigong ou Taiji

831 € Qigong et Taiji

135€ Supplément chambre individuelle

Le prix du forfait comprend :

- L'hébergement en chambre double, linge de toilette fourni, lits faits à l'arrivée et le ménage de fin de séjour.
- En pension complète : la restauration du dîner du jour d'arrivée au pique-nique du jour du départ, vin aux repas. Possibilité de pique-nique sur réservation à l'avance directement auprès du village vacances.
- Les soirées animées selon le programme du village.
- Un accompagnateur 5 journées pour la rando du lundi au vendredi (maximum 25 personnes)
- L'accès à la salle de sports et à la piscine chauffée (de mi-avril au dernier samedi de septembre).
- Le cocktail d'accueil.
- Stage de Qigong ou Taiji ou les deux selon le choix
- Les taxes de séjour
- L'assurance multirisques épidémie

Le prix ne comprend pas :

- Le café après les repas (1.80€)
- Le sauna et le hammam (8€)
- Les dépenses personnelles
- Le supplément plateau de fruits de mer (26€/ personne)
- Les transports.

Ces conditions sont offertes jusqu'au **30 novembre 2023** sous réserve d'une participation minimale de 20 personnes sinon une autre proposition du village va venir en suite...

Le paiement s'effectue en 2 temps:

- 1) **200 €** à la Pré - inscription - **avant 30 novembre 2023** pour réserver votre place à l'hôtel. Si la nouvelle proposition du village ne vous convient pas, vous serez remboursé des 200€.
- 2) Règlement du solde selon le stage et les options avant **le 08 mars 2024**

Pour tous renseignements : racinesduciel@wanadoo.fr ou 06 10 11 60 32

Fiche d'inscription en ligne

Nom _____ Prénom _____

Email _____

Je confirme ma pré-inscription en réglant un acompte de 200€ en ligne au stage de Qi Gong & Taiji à Camaret sur mer du 08 - 12 mai 2024 en 4 nuits

Je participe

Qigong Taiji Qigong + Taiji

Je prends en option

135€ une chambre individuelle pour 4 nuits (08-12 mai)

26€/personne Un plateau de fruits de mer

Je règle en ligne le stage :

<https://www.helloasso.com/associations/racines-du-ciel/adhesions/stage-a-camaret-08-12-mai-2024>

Date :

Signature :