



STAGE de TAICHI CHUAN
« Marche Consciente et TAICHI au rythme des marées »
3 JOURS à DINARD du 24 au 26 juin 2022.



Durant ces 3 jours en station balnéaire, nous serons hébergés en bord de mer, au Campus Sport Bretagne de Dinard, chambres seule ou couple. à 200 mètres de la plage
 Draps fournis, prévoir le linge de toilette. Apporter le pique nique pour le vendredi midi ! RV 11 H45 SUR PLACE
 Nous serons en pension complète Du vendredi soir au Dimanche midi. avec pique nique fourni le samedi midi. et dimanche midi

Au programme :- Eveil au Tao, Marche consciente et respiratoire au rythme des marées,
 Mouvements des 5 éléments (terre, bois, feu, métal, eau), Ballade méditative en plein air, sur la plage
 Travail énergétique des 5 organes, et sons thérapeutiques Respirations, visualisations, auto-massages et mouvements de taichichuan en rapport avec la saison.

De la plage de Saint Enogat par la pointe de la roche pelée au sentier des douaniers Vue magnifique sur St Malo.--La promenade du Clair de Lune qui s'étend de la plage du prieuré jusqu'à l'embarcadère de l'anse du Bec-de-la-Vallée. Le parc du château de la Goule aux fées.

La végétation y est de type méditerranéen. La première palmeraie, plantée quai de la Perle, provenait de l'exposition coloniale de Paris de 1931. Parmi les vieux arbres qui participent à l'exotisme de cette déambulation entre terre et ciel, il faut aussi citer les cèdres de l'Atlas, les eucalyptus et les pins pleureurs de l'Himalaya....

L'Espace découverte EDF de l'usine marémotrice de la Rance, site unique nous révélera peut être ses secrets !

Programme sous réserve de modification !

Organisation personnelle pour les trajets : départ à 8h45 2h30 de route. Co-voiturage. 0.35€/km + autoroute/ véhicule
 « Le responsable qui organise le séjour est le seul référent dans l'intérêt collectif du groupe ! » Encadrement par animatrice BAFA et Diplômée FFRP, éducateur sportif et fédérale en taichichuan habilitation sport santé en formation continue en MTC. Enseignante de taichi depuis 2005.

Inscription STAGE « Marche Consciente et Taichi à DINARD du 24 au 26 juin 2022 »

NOM PRENOM

Date de naissance

Adresse Téléphone Portable

Email

et FOURNIR OBLIGATOIREMENT UN CERTIFICAT MEDICAL ou copie de licence FFRP 2022 .

-Forfait Adhérent Spirale (hébergement en Pension complète + Frais Stage + licence ffrp) 125€ /personne--Adhésion

Spirale 8€ (règlement à part au nom de spiralesvp)

Cocher souhaite dans la mesure du possible une chambre individuelle ou couple avec

Régime particulier

EN CAS D'ANNULATION..30€ de retenue jusqu'au 21 mai 2022. après cette date aucun remboursement.

Réservation et paiement 125€/pers à l'ordre amis du Népal, avant le 15 /12/ 2021 dans la limite des places !

chez Cathy DROUET 17 rue Olivier de Serres 72100 le Mans. (Cathy 06 32 24 23 63) Mail:

cathy.drouet@orange.fr Association SPIRALES www.centrebeaulieu-lemans.fr Association les AMIS DU NEPAL <http://amidunepal.pleinair.monsite-orange.fr/>