



## STAGE D'HIVER DEBUTANT de 5 jours du 4 au 8 mars 2013

### Programme du stage

- **Forme Yang du Serpent** : 1ère et 2ème partie de la forme : dans un premier temps, relâcher le et jambes, puis développer la conscience de la colonne vertébrale, là encore relâcher autour, le r connecte à la colonne noyau en utilisant le concept "hollow the chest,raise the back" (creuser la p dos)
  - **Gi Gong** : "DING BU CHUANG" de Maître Ip, mettre en pratique les premiers principes de la fo exercices taoïstes.
  - **Travail à deux** : formes à deux, poussées des mains simples, applications martiales selon les j développés dans la Forme.
  - **Méditation taoïste**
- Les horaires du stage seront de 9h30 à 12h15 et de 16h à 19h15 (méditation incluse)

### Hébergement - Repas

- **Formule A : 182€**, hébergement en pension complète et chambre double (du 03/03 avec repas du s de midi compris) et vous êtes attendu le 03/03 à partir de 18h pour le repas à 20h. Vous pouvez choisir deux options : Option 1 : + 25 € pour une chambre individuelle pour le séjour et/ou Option 2 : + 15€ pour un régime alimentaire spécifique pour le séjour (Formules A ou B).
  - **Formule B : 65€**, repas de midi (du 04/03 au 08/03), vous êtes attendu à 9h15 pour le début des co Les repas sont réalisés à base de produits issus de l'agriculture raisonnée. **L'hébergement est limité**
- Les frais de participation au stage est de 290€.** Le bulletin d'inscription est à retourner au siège de l Une confirmation d'inscription sera envoyée par mail 15 jours avant le stage. Les frais de réservation s 15 jours avant le début du stage (vous ne pouvez être inscrits sans chèque de réservation).  
**N'oubliez pas votre tasse pour partager une boisson chaude.....et zafu pour la méditation.....!!!**  
Dans l'objectif d'enrichir le site hua-bae, l'association est susceptible de filmer certaines moments de p

**Lieu de stage : Château de la Chapelle 1462 av Voltaire Garcin à Châteauneuf de Gadag**

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

Accès en train : gare d'Avignon-Centre ou gare d'Avignon-TGV (navettes régulières entre les deux gar

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

Accès en taxi de la gare d'Avignon : taxi avignonnais 04.90.82.20.20

Pour tout renseignement : isabelle.dugaret@laposte.net ou au 06 88 31 11 61  
bae.thierry@wanadoo.fr ou 06.31.57.88.45

### BULLETIN D'INSCRIPTION au stage du 4 au 8 mars 2013



Association HUA

à retourner au plus tôt à Association Hua 47, Avenue Saint Ruf 84000 Avignc

Nom-Prénom : ..... Tél. mobile .....

Si vos coordonnées postales et mail ont changé, merci de les préciser ci-après :

Adresse : .....

Email : .....

Je choisis la formule d'enseignement-hébergement suivantes :

Formule A                       Formule B                      avec                       Option 1                       Option 2

Si besoin, je précise mon régime alimentaire particulier : .....

Je verse 170 € de frais de réservation :

en deux chèques : l'un de 90€ à l'ordre de l'association Hua, l'autre à l'ordre du Château de la Chape Formule A ou de 65€ pour la Formule B.

par virement bancaire à l'Asso HUA avec le code IBAN et BIC suivant :

IBAN : FR76 4255 9000 3321 0281 3900 338 ; BIC : CCOPFRPPXXX



s membres, bras  
nouvement se  
oitrine, étirer le  
rme du serpent,  
rincipes

oir au 08/03 repas

urs à 9hh30.  
**à 25 personnes.**  
'association hua.  
eront encaissées

ratiques.

**ine**  
on. Traverser  
village, continuer  
ion Salle  
ns tenir compte des

es).



on

lle de 80€ pour la