



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 v 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