



www.hua-bae.



STAGE DE PRINTEMPS de 5 jours du 22 au 26 avril 2013

Programme du stage

- **Exercices spécifiques** de Me Ip Tai Tak
 - **Forme Yang du Serpent** : forme entière : développer le chi concrètement, sentir l'énergie dans le corps et unifier le corps. Détendre les membres. Révision des trois principes 1. Set the shoulders, 2. hollowing the chest, raise the back, 3. Loosen the waist (placer les épaules, creuser la poitrine et étirer le dos, relâcher la taille)
 - **Gi Gong** : ouvrir-fermer, principes de la forme du serpent dans les Gi Gong, Ding Bu Chuan (Gi Gong de Me IP) : relation de chaque mouvement avec la forme à mains nues
 - **Travail à deux** : petit San Sau, applications des principes ouvrir/fermer, poussée des mains et Da lu
 - **Armes**
 - **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 21/04 avec repas du soir au 26/04, repas de midi compris) et vous êtes attendu le 21/04 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 22/04 au 26/04), vous êtes attendu à 9h15 pour le début des cours à 9h30. Les repas sont réalisés à base de produits issus de l'agriculture raisonnée. **L'hébergement est limité à 25 personnes. Les frais de participation au stage est de 290€.** Le bulletin d'inscription est à retourner au siège social de l'association hua. Une confirmation d'inscription sera envoyée par mail 15 jours avant le stage. Les frais de réservation seront encaissés 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 pratiques.

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

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.

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

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 22 au 26 avril 2013

à retourner au plus tôt à Association Hua 47, avenue Saint Ruf 84000 Avignon

Nom-Prénom : Tél. mobile

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

Adresse :

Email :

Je choisis la formule suivante : **Formule A** ou **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 Chapelle de 80€ pour une 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

