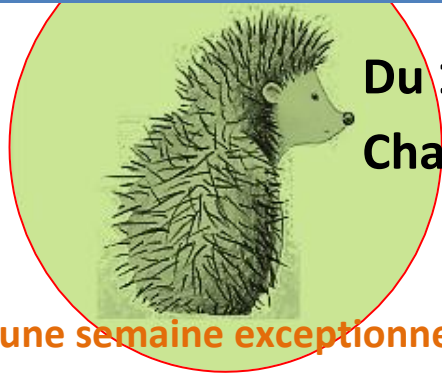


STAGE D'ETE AVEC LE HERISSON DE JADE

Qi Gong et Arts Chevaleresques



Du 19 au 23 juin 2017 à
Champagny en Vanoise

Venez profiter d'une semaine exceptionnelle dans le parc naturel de la Vanoise (Savoie)...

« *Champagny en Vanoise, c'est le charme d'un authentique village savoyard au nom « pétillant », qui vit toute l'année niché sur un versant sud largement ensoleillé. Cinq kilomètres plus haut, à 1450m d'altitude, se trouve un trésor caché : le vallon de Champagny le haut, départ de nombreux chemins de randonnée. »*



Pratique en pleine nature des arts internes chinois :

Dao yin qigong, Xing yiquan, Taiji quan, bâton, et éventail.

Le stage est conduit par Xavier DUMONT, enseignant de l'école **SAN YIQUAN** qui pratique sous la direction de Georges CHARLES depuis 1998. Le stage est conçu pour être accessible à tous, tout en permettant aux plus avancés de se perfectionner dans les pratiques de l'école.



Pratique du lundi au vendredi de 9 heures à 12 heures.

- Réveil des énergies par le biais du **Daoyin Qi gong** du **Ling bao ming**
- Pratique du **Taijiquan** et du **Xingyiquan**.
- Pratique avec le bâton et l'éventail, véritables outils de réalisation : travaux de préparation et de manipulation, étude de formes codifiées (**Tao lu**) et applications avec partenaire.
- Découverte des formes de **méditation** de l'école
- Echanges sur différents aspects de la pensée chinoise classique.

cf. <http://tao-yin.fr/le-herisson-de-jade>

pour voir le compte rendu des stages 2014, 2015 et 2016



Les après-midi sont libres : Que cela permette de venir en famille ou entre amis profiter des plaisirs de la montagne et de sa beauté !!

Il est également possible de participer à une « matinée découverte ». (cf. la fiche d'inscription ci-après)

Nous aurons sûrement l'occasion d'une sortie parmi les marmottes, bouquetins et autres autochtones...
prévoir des vêtements adaptés à la montagne ainsi que des chaussures de marche...



Hébergement et Restauration :

**** Pour l'hôtellerie**, nous vous conseillons la **Résidence « Les Edelweiss »**. Une réduction de 10 % sera appliquée si vous contactez Sabine Barthe www.les-edelweiss.com de la part du **Hérisson de Jade**.

Nous pouvons nous charger de la réservation, mais il est tout aussi possible de traiter en direct.

L'office du tourisme (04 79 55 06 55) peut aussi vous renseigner sur l'offre locale d'hébergement.

**** Pour la restauration** déjeuner uniquement. Nous avons choisi l'établissement **Le Refuge du Bois**. La boulangerie « La Marmottine » livre à domicile pains et viennoiseries pour le petit déjeuner et les appartements sont munis de petites cuisines pour le soir. Plusieurs restaurants sont ouverts durant la semaine sur la commune de Champagny.

Accès au site :

<http://www.champagny.com/fr/ete/plus-infos/acces.html>

Par l'autoroute de Lyon : Albertville > Chambéry > Moutiers > Bozel, > Champagny.

Par le train : Gare SNCF Moutiers puis Bus : liaison Moutiers > Champagny.

Rendez-vous le dimanche soir, le 18 juin

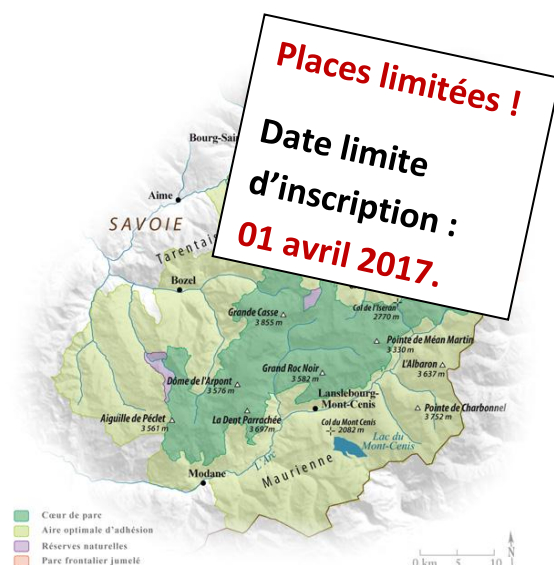
Résidence les Edelweiss

(Les Rochers –Champagny en Vanoise)

FICHE D'INSCRIPTION

STAGE D'ETE AVEC LE HERISSON DE JADE

Qi Gong et Arts Chevaleresques



Du 19 au 23 juin 2017 à Champagny

Prénom/ NOM : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Formule de stage choisie :

- Les 5 matinées**
- Adhérent (act) : 160 €
 - Non adhérent : 210 €

ou

- la matinée découverte à 30 €
- Au-delà : 42 € /matinée

Formule restauration :

- « déjeuner uniquement » (du lundi au vendredi + le dimanche soir) : 108 €

Hébergement - Résidence Les édelweiss; partage d'un espace loué à plusieurs : En fonction des disponibilités (studio, appartement, chalet, etc.) à la date d'inscription

- location pour une semaine : 100 €
- frais /drap /semaine : 10 €

Les frais de ménage ne sont pas compris, si vous ne désirez pas le faire vous-même un supplément de 60€ est requis par appartement.

Pour valider votre inscription, nous retourner cette **fiche d'inscription renseignée** et joindre un **chèque de réservation de 50 % du montant total** à l'ordre de « Le Hérisson de Jade » - 11 rue Emile Zola 91200 Athis-Mons.

Le solde vous sera demandé le premier jour du stage.

Il ne sera pas fait de remboursement en cas de désistement sauf cas de force majeure.

Merci de renseigner une fiche d'inscription par personne.

Date et Signature

Contact/ information : Xavier ou Christelle **01 69 57 03 72** - Leherissondejade@orange.fr