

STAGE D'ETE AVEC LE HERISSON DE JADE

Daoyin Qi Gong et Arts Chevaleresques



**Du 22 au 26 juin 2020 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 ...



Le stage est conduit par Xavier DUMONT, enseignant de **l'école SAN YIQUAN**, directeur technique de IDAMCT, assistant en titre de Georges CHARLES.

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 des
années passées**

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 :

**** 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.**

Un camping se situe à 5mn à pied du lieu de pratique

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

**** Pour la restauration :** 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 21 juin

Résidence les Edelweiss

(Les Rochers –Champagny en Vanoise)

FICHE D'INSCRIPTION

STAGE D'ETE AVEC LE HERISSON DE JADE

Daoyin Qi Gong et Arts Chevaleresques

Du 22 au 26 juin 2020 à Champagny



Prénom/ NOM : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Formule de stage choisie :

- Les 5 matinées
 Adhérent (ACT) : 170 €
 Non adhérent : 220 €

ou

- la matinée découverte à 40 €
 Au-delà : 55 € /matinée

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 – 06 63 08 89 19 -
Leherissondejade@orange.fr