



STAGE INTERNATIONAL ARTS MARTIAUX CHINOIS

**PLOUGUENAST (22)
BRETAGNE**



Enseignement de
Chen Pan Ling

Sous la direction technique de
James SUMARAC



Du 1er au 4 juillet 2022

DATES ET HORAIRES

Du Vendredi 1er juillet 14h00 au Lundi 4 juillet 12h00
Matinée de 9h00 à 12h00
Après-midi de 14h00 à 17h00
De 17h00 à 18h00 – réservé aux instructeurs

18h de cours sur 3 jours
3h de cours particuliers pour les instructeurs

KOTOTAMA – Séance découverte assurée par Christian Briand à partir de 21h15 (prévoir son coussin de méditation)

LIEU DE PRATIQUE

Gîtes du Colombier
Le Colombier - 22150 Plouguenast

PROGRAMME susceptible de modification : Le système Chen Pan Ling

		Vendredi 1 ^{er} juillet	Samedi 2 juillet	Dimanche 3 juillet	Lundi 4 juillet
Matin	9h		Echauffement - Qi Gong	Echauffement - Qi Gong	Echauffement - Qi Gong
	10h/12h		Taiji main nue Taiji Canne Tuishou	Taiji main nue Taiji Canne Tuishou	Taiji main nue Taiji Canne Tuishou
Midi	12h30/13h30		Repas	Repas	Repas
	14h	Bagua	Bagua	Bagua	
Après Midi	15h/17h	Hsing I 5 éléments ou 12 animaux	Hsing I 5 éléments ou 12 animaux	Hsing I 5 éléments ou 12 animaux	
	Instructeurs	Epée Taiji	Epée Taiji	Epée Taiji	
Soirée	19h	Pot d'accueil			
	19h30	Repas	Grillades	Repas	
	21h15	Kototama	Fest Noz	Kototama	

BULLETIN D'INSCRIPTION SÉJOUR EN BRETAGNE

DU 1er JUILLET 2022 AU 4 JUILLET 2022 (3 JOURS)

FORMULAIRE DE RÉSERVATION

Forfait stage complet 3 j. cours + hébergement + restauration	<input type="checkbox"/> 290 €
Location de draps	<input type="checkbox"/> 10 €
Forfait stage 3 j. cours + 3 repas midi	<input type="checkbox"/> 180 €
Forfait stage 3 j. cours sans repas	<input type="checkbox"/> 150 €
Forfait 1 journée avec le repas du midi	<input type="checkbox"/> 80 €
Forfait 1 journée sans repas	<input type="checkbox"/> 65 €
Forfait 1/2 journée sans repas	<input type="checkbox"/> 35 €
Kototama le vendredi soir et le dimanche soir (à régler sur place)	
1 séance	<input type="checkbox"/> 10 €
2 séances	<input type="checkbox"/> 15 €

RENSEIGNEMENTS ADMINISTRATIFS

Nom / prénom :
Sexe :
Adresse :
Date de naissance :
Numéro de téléphone :
Email :

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

- Chèque libellé à l'ordre de « Arts Énergies », à adresser à Christian Briand, Forville – 22150 PLEMY
- Virement bancaire, sur le compte de l'association « Arts Énergie »
Avec le code : IBAN FR76 1558 9228 6902 7612 1204 071

Mode de paiement : Chèque Espèce Virement

Acompte de réservation de 100 euros avant le **15 mai 2022**

Paiement en 3 fois possibles avril, mai, juin - Solde au début du séminaire

Conditions d'annulation (p4) : J'ai pris connaissance des informations complémentaires et des conditions d'annulation

Bon pour accord – date et signature

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

ADRESSE

Gîtes du Colombier
Le Colombier - 22150 Plouguenast
<https://www.grandsgites.com/gite-22-colombier-1938.htm>

ITINERAIRES – Pensez au covoiturage 🙌

- Par l'Autoroute Via A11 A81 RN 12 N164 : à 4h45 de Paris (450 kms)
- Par la Nationale RN12 RN164 à 1h20 de Rennes (102 kms)
- Gare : Gare de St Brieuc 36mn (25kms)
- Transport à la charge du stagiaire
- Prise en charge « groupée » possible à la gare de St Brieuc sur demande

HEBERGEMENT

2 gîtes (1 pour 8 pers. et l'autre pour 22 pers.) au total de 9 chambres, 7 salles d'eau, 6 WC,
Détail couchage : 6 lits doubles - 6 lits simples - 12 lits superposés - 2 lits bébé

- Location des draps 10€ (Merci de prévenir à l'avance)
- Le ménage sera assuré par chaque participant à la fin du séjour.
- Le jour du départ, les chambres et appartements devront être libérés pour 10 heures.

RESTAURATION

- Repas : Dîné du vendredi soir au déjeuner le lundi midi

La pension complète comprend :

- Le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner
- L'apéritif d'accueil sera offert le vendredi soir ainsi que le pot de départ le lundi avant le repas
- Vin à discrétion et café

NB : Merci de me signaler à l'avance les régimes particuliers.

KOTOTAMA

Kototama signifie « substance du verbe »
Cet atelier propose des pratiques de méditation et de sons issus de la tradition japonaise.
Les sons du Kototama nous rééquilibrent profondément, nous connectent à notre essence et nous guident vers le langage originel.

Il été introduit en Europe dans les années 70 par O Senseï Nakazono.

O Senseï Nakazono était l'héritier de la lignée de transmission du principe de Kototama, élève direct du fondateur de l'aïkido et thérapeute renommé.

Source : Pascal Royer

AUX ALENTOURS

- Sites touristiques
- Moncontour (cité médiévale)
 - Lac de Guerlédan
 - Abbaye de Bon repos et Forges des salles

PLUS AU NORD

- Baie de Saint Brieuc
- Binic le grain de beauté des Côtes d'Armor
- Cap Fréhel
- Côte de granit rose

VERS LE SUD

- Alignements de Carnac
- Quiberon et sa côte sauvage
- Auray et son port St Goustan
- Vannes Ville d'Art et d'Histoire

CONDITION DÉBIT et/ou ANNULATION

- Annulation plus de 90 jours avant le début du séjour : les frais d'annulation s'élèvent à 30% du montant du séminaire.
- Annulation entre 89 jours et 30 jours avant le début du séjour : les frais d'annulation s'élèvent à 40% du montant du séminaire.
- Annulation entre 29 jours et 8 jours avant le début du séjour : les frais d'annulation s'élèvent à 70% du montant du séminaire.
- Annulation de moins de 8 jours avant le début du séjour : l'intégralité de la facture est due.
- Aucune réduction de la facture, ni aucun remboursement ne sont accordés pour une arrivée tardive, un départ anticipé ou des absences en cours de séjour.