



## 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 <sup>er</sup> 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 COMPLÉMENTAIRES

- 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.