

STAGES

BAGUAZHANG

Boxe des huit trigrammes

13, 14 juillet
15, 16, 17 juillet

Beslé/Vilaine,
proche **Guémené Penfao (44)**

Art martial chinois de la famille interne qui combine de nombreux exercices permettant de développer une manière de bouger particulière, redoutable en combat, et ayant des effets bénéfiques sur la santé et la façon d'habiter son corps par la libération des tensions dans la spirale.

20 PERSONNES
MAXIMUM

TOUT NIVEAU
DE PRATIQUE



PROGRAMME :

Exercices de base sur la spirale, marches et paumes mères, forme de *Jiang Rong Qiao*, travail martial, bâton, et Qi gong méditatif des huit paumes.

HORAIRES :

matin : 9h - 12h, soir : 17h30 - 19h

TARIFS :

Stage n° 1 : 13, 14 juillet : 120 €

Stage n° 2 : 15, 16, 17 juillet : 160 €

Stage 1+2 : 14 au 18 juillet : 240 €

+ 22€ pour les non membres de l'école

Travail sur les 9 poteaux



Animé par
Nicolas JULLIEN

Ne pas jeter sur la voie publique

Imprimé par www.rapid-flyer.com

Informations complémentaires :
0 6 7 0 4 4 2 8 9 6
ecoledumouvementinterne@orange.fr





Lieu du stage :

Lieudit «La Grenouillère», Beslé sur Vilaine, commune de Guémené Penfao, D15 entre Beslé et Guémené.

HÉBERGEMENT & REPAS :

- Sur place :

Hébergement : une grande maison est à disposition avec cuisine, pièce de vie et sanitaires (extérieurs), quelques lits disponibles (amener sac de couchage ou draps), immense terrain pour planter une tente.

10€/jour tout compris

Repas : proposition de repas cuisinés sur place à base de produits frais, de saison et principalement bios.

15€/jour pour les trois repas

Soit une formule hébergement + repas à 25 € / jour

- À Beslé sur Vilaine :

Chalets à louer au camping municipal.

Renseignements : 02 40 87 23 18 ou 06 03 13 68 02

- Nombreux gîtes dans la région



COMMENT Y ALLER?

- **Voiture** : 1 heure 15 de Nantes.

Aller jusqu'à Guémené Penfao, puis prendre la D 15, direction Beslé sur Vilaine. Juste avant l'entrée du bourg, petit chemin sur la droite, panneau «Baguazhang».

Mise en relation possible des participants pour covoiturage.

- **Train** : Gare de Beslé sur Vilaine. Horaires sur <http://www.voyages-sncf.com/>

- **Car Lila** : arrêt Guémené Penfao. Horaires sur <http://lila.loire-atlantique.fr>

Me contacter pour venir vous récupérer si besoin



BULLETIN D'INSCRIPTION

À retourner à Nicolas JULLIEN, 37 rue de Coulmiers, 44000 NANTES

NOM :

Prénom :

Adresse :

.....

Tél. :

Mail :

- Je m'inscris au stage n° 1 : acompte joint 45 €
 - Je m'inscris au stage n° 2 : acompte joint 65 €
 - Je m'inscris aux 2 stages : acompte joint 100 €
- (Chèque à l'ordre de Nicolas JULLIEN)*
- Formule hébergement+repas 25€/jour

Date, signature

6 participants minimum. Le stage sera confirmé le 30 juin par mail et encaissement des acomptes. Pas de remboursement possible au-delà de cette date, excepté sur justificatif pour raison majeure.