

## STAGE TAI CHI CHUAN & SKI

à Doucy Combelouvière

Vallée de la Tarentaise - Savoie

**dates : 10 au 17 mars 2012**

Comme chaque année, l'Association Budokan vous propose un stage à la montagne, dans la coquette station de Doucy/Valmorel. Ce stage allie la pratique des sports d'hiver à celle des Arts Martiaux internes dans un cadre agréable et une **ambiance conviviale**, à deux pas des accès aux pistes. **Il est ouvert à tous, initiés ou débutants en tai chi, skieurs ou non, et à leurs proches.** **C'est le club qui se charge de votre inscription auprès du centre de vacances.**

### STAGE DE TAI CHI

Intervenants : Gérald BAEGERT, diplômé d'État, de Chine et du Japon – 43 années d'expérience  
Barbara DELAERE, diplômée de Chine – 10 années d'expérience

Programme : L'enseignement sera adapté au niveau de pratique de chacun. Le programme est donné à titre indicatif : QI GONG : les 8 pièces de brocart, qi gong de Shaolin,...  
TAI CHI CHUAN : styles Yang et Wu, éventail, épée  
ET AUSSI : calligraphie, sophro-relaxation.

Les temps de pratique : - en matinée, cours de tai chi à l'extérieur ou en salle en fonction du temps  
- en fin de journée SI POSSIBLE, séance bien-être (massages, relaxation, détente,...)

Tarif du stage : 120 € la semaine. Pour les adhérents du BUDOKAN : 100 €.

Tarif du séjour (hébergement et pension complète) : voir tableau joint

Les places au stage sont limitées à 25 élèves par semaine.



Si ce stage vous intéresse, **merci de compléter et transmettre la feuille d'inscription, accompagnée de votre règlement à :**

**École BUDOKAN – 22, rue de la Folie – 57050 METZ**

**AVANT LE 31 décembre 2011 et dans la limite des places disponibles.**

Le comité directeur de l'association et son président se réservent un droit de regard sur les inscriptions. Votre inscription sera considérée comme définitive à réception de votre règlement (2 chèques) accompagné de la feuille d'inscription. Au moins un stagiaire par couple.

*Pour tout renseignement, Barbara 06 61 86 60 09 ou Gérald 06 76 54 87 11*

## INFORMATIONS PRATIQUES

Le séjour a lieu au Centre CAP VACANCES « l'eau rousse », situé à Doucy Combelouvière, dans la vallée de la Tarentaise.

### HORAIRES & ACTIVITÉS

- séjour : arrivée à partir de 17 h le samedi  
départ au plus tard à 10 h le samedi suivant
- ski, activités neige (raquettes, balades,...) ou repos ! en après-midi ;
- sauna et hammam en accès libre (**prévoir maillot de bain + serviette**) en fin de journée ;
- possibilités animations par le centre (visites, spectacles, soirées - voir sur place).

*Rien n'est obligatoire sinon de profiter de l'instant présent, dans le respect des autres !*

### HÉBERGEMENT (en single : sous réserve des possibilités du centre de vacances)

En fonction des disponibilités :

- En chambre double, disposant de 2 lits individuels + 2 lits superposés, 1 salle de bain (douche + lavabo + WC), meubles de rangement. PAS DE TV NI RADIO ni réveil !
- En appartement 5 personnes, lits, kitchenette, coin séjour, 1 salle de bains.

Les draps et serviettes sont fournis. Une machine à laver est à votre disposition sur place.

Pensez à prévoir également :

- votre matériel de ski (sinon location sur place), sac à dos, petite bouteille d'eau ou gourde, crème solaire + protection lèvres + après-soleil + lunettes, vêtements chauds et imperméables, bonnet, gants (le temps change très vite en montagne)...
- votre matériel de Tai chi (tenue, chaussures, armes, bloc-notes... ). La tenue doit être ample (pas de short, pantacourt, ni débardeur) et pull (la salle peut être fraîche).

### ACCÈS à la station en voiture et en train

- possibilités de co-voiturage à convenir avec les différents participants (→ nous contacter) ;
- pour ceux qui voyagent en train, une navette depuis la gare de Moutiers les emmènera jusqu'à la station.



**A NOTER :** L'association étant responsable du groupe dans son ensemble, chacun veillera à respecter les autres vacanciers. Les participants s'engagent notamment à respecter le règlement intérieur du club (transmis sur demande).

**Sur place, tout(e) question, remarque, problème,... avec le centre de vacances (chambre, équipement...) ou ses vacanciers ou au sein du groupe Budokan, relèvera de la seule compétence du directeur du stage, Gérald.**

## FEUILLE D'INSCRIPTION

Je souhaite participer au séjour/stage à Doucy (au moins 1 stagiaire) du 10 au 17 mars 2012.

Nom : ..... Prénom : ..... né(e) le .....

Adresse : ..... n° tél : .....

Adresse mail : .....

Je fais le stage → je suis  débutant en tai chi  initié(e) en tai chi

2<sup>ème</sup> adulte : Nom : ..... Prénom : ..... né(e) le .....

Je fais le stage → je suis  débutant en tai chi  initié(e) en tai chi

ADULTES SUPPLÉMENTAIRES OU ENFANTS, précisez noms, prénoms et dates de naissance

..... né(e) le .....

..... né(e) le .....

..... né(e) le .....

..... né(e) le .....

### SEJOUR

Tarifs

**PENSION COMPLETE SIMPLE (sans forfait ski) –**

adulte.....nombre .... x 375 € = ..... €

enfant de 12 à 15 ans.....nombre .... x 340 € = ..... €

enfant de 6 à 11 ans.....nombre .... x 300 € = ..... €

enfant de 2 à 5 ans.....nombre .... x 225 € = ..... €

**PENSION COMPL+ ACCES AU DOMAINE SKIABLE 6 jours –**

adulte.....nombre .... x 540 € = ..... €

enfant de 12 à 15 ans.....nombre .... x 505 € = ..... €

enfant de 6 à 11 ans.....nombre .... x 425 € = ..... €

enfant de 2 à 5 ans.....nombre .... x 225 € = ..... €

**SEJOUR GRATUIT** pour les enfants de 0 à 2 ans

0

**TAXE DE SEJOUR & ADHESION GROUPE (60 €)**

**OFFERTES** par le club

**TOTAL 1** à régler DANS LA TOTALITÉ à l'inscription –

→ chèque à l'ordre de l'association BUDOKAN

= ..... €

### STAGE DE TAI CHI CHUAN

stagiaire(s) supplémentaire(s) : nombre :.....x 120 ou 100 €\* → +..... €

\* 100 € pour les élèves du BUDOKAN

**TOTAL 2** à régler DANS LA TOTALITÉ à l'inscription –

→ chèque à l'ordre de **Gérald BAEGERT**

= ..... €

Le paiement se fait impérativement par **2 chèques distincts**:

- séjour sur place : un chèque à l'ordre de « association BUDOKAN – Metz ». Il sera encaissé à partir de janvier.

- stage de tai chi : un chèque à l'ordre de « M. Gérald BAEGERT ». Il sera encaissé début mars.

Prévoyez également la **location du matériel de ski, à régler sur place** lors de votre arrivée.