



# Pâques 2019 en Ardèche

## Stage de Tai Chi-Qi Gong

### Corps Vivant Corps Conscient®

avec Nicole Bernard, Martine Bodilis, Simone Pétrequin  
du vendredi 26 avril (17h) au mercredi 1er mai (13h30)



Joli petit hameau environné de prés, de chênes, de hêtres et de châtaigniers. 750m d'altitude... à l'horizon les Alpes...en pleine forêt...Marelles semble être au bout du monde, et pourtant : Valence est à 1/2 heure, Paris à 2h10 en train. Le lieu nous est entièrement réservé.

#### Les cours

Trois niveaux de cours : Deb/24 postures, 127-1, 127-2.  
Nous alternons les cours au sol de mobilisation du Chi, relaxation, respiration, centrage et les cours en mouvement de Tai Chi, dehors.

#### Equipement

Prendre des vêtements chauds, de très bonnes chaussures de pratique, tapis de sol et zaffu, lunettes de soleil.

#### Le lieu

Marelles - Le Four - 07440 Boffres - Site internet : [www.association-marelles.com](http://www.association-marelles.com)

Nos serons en autogestion : nous aidons à la pluche des légumes, vaisselle, service de table. Cuisine végétarienne colorée et inventive de très bonne qualité.

Chambres et caravanes individuelles ou à 2/3, dortoirs de 4 à 5 lits, sanitaires attenants. Prévoir un drap de dessus, serviette de toilette, lampe de poche. Sont fournis : taies, 2 couvertures et drap housse.

#### Tarifs

ENSEIGNEMENT : 350€ (390€ si inscription après le 1er Mars 2019) + cotisation à l'association : 37€

HEBERGEMENT en pension complète du vendredi soir au mercredi midi en dortoir : 242€ - En chambre 2 ou 3 : 267€

En chambre individuelle : 317€ - En camping (apportez votre matériel et attention au froid à 700m altitude) : 242€

#### Accès

**Train** ou TGV jusqu'à Valence ville, puis le car en gare routière (demander la direction de Vernoux, descendre à Boffres où nous viendrons vous chercher) Renseignements : gare routière de Valence 04 75 60 06 26

**Voiture** : à Valence prendre la RN 533, traverser St-Peray, direction le Puy jusqu'à Alboussière (18km). Puis prendre la D219, direction Vernoux jusqu'à Boffres. Avant la sortie du village, prendre la D332 direction Grozon. Roulez 2,1 km. Prendre à droite, encore 800m, vous êtes arrivés !

**Nous vous attendons sur place le vendredi 26 avril à partir de 17h. Fin des cours le 1er mai à 12h30, repas à 12h30 ou picnic à emporter.**

### Bulletin d'inscription stage Marelles - Pâques 2019

à renvoyer à Les Quatre Piliers 32 rue Boussingault 75013 Paris

Nom Prénom.....

Adresse.....

.....Tel..... E mail (lisiblement merci!).....

**Je m'inscris au stage du 26 avril au 1er mai 2019.**

**Niveau :** ● débutant ◇ ● 24 ◇ ● 127-1 ◇ ● 127-2 ◇ ● Je pratique dans un autre style de Tai Chi ◇

**Logement choisi** (attribué en fonction des places disponibles par ordre de réception du bulletin) :

● Chambre ou caravane individuelle ◇ ● Chbre 2/3 ◇ ● Dortoir ◇ ● Camping ◇

Je verse ce jour la somme de 200€ par chèque à l'ordre de « Quatre Piliers », non remboursable en cas de désistement après le 1er mars 2019. *Pour les Belges voir avec Simone pour le règlement des arrhes.* Je réglerai le solde lors du stage. Pour les non-adhérents joindre aussi un chèque de 37€ à l'ordre des Quatre Piliers pour la cotisation à l'association. *Les Belges doivent être adhérents à Chant Intérieur.*

Date

Signature