



STAGE de« Marche Consciente et TAICHI
3 JOURS à DINARD du 28 au 30 juin 2024 .



En station balnéaire, en bord de mer, à 200 mètres de la plage
Hébergement au Centre Sport Bretagne de Dinard

En pension complète du vendredi soir au Dimanche midi. en chambre seule ou double Draps fournis, prévoir le linge de toilette
Pique nique fourni le samedi midi. et dimanche midi.
Apporter le pique nique pour le vendredi midi !

Au programme du Stage du vendredi après midi au dimanche après midi

: Marche consciente et respiratoire au rythme des marées, sur les plages à Dinard et ses alentours ..

Ateliers d'Eveil au Tao, Travail énergétique des 5 éléments, sons thérapeutiques selon la MTC, respirations, visualisations, auto-massages et **mouvements de Taichi chuan** .

-Marches XIXI HU, et marches des animaux.

A proximité du centre : la Plage de Saint Enogat le sentier des douaniers St Malo.- -La promenade du Clair de Lune la plage du prieuré jusqu'à l'embarcadère. le parc du château de la Goule aux fée. à la Pointe de la Vicomté.

Encadrement par Cathy animatrice BAFA et Diplômée FFR, éducatrice-sportive et diplômée fédérale en taichichuan habilitation sport santé en formation continue en MTC. Enseigne le taichi depuis 2005.

Organisation personnelle pour les trajets :Départ 8h30 2h30 de route. 230km en Co-voiturage (0.35€/km + autoroute/ véhicule)

« Le responsable qui organise le séjour est le seul référent dans l'intérêt collectif du groupe ! »

Inscription Stage de Marche Consciente et Taichi à DINARD du 28 au 30 juin 2024 »

NOMPRENOM Date de naissance.....

Adresse

Téléphone Portable Email

FORFAIT (hébergement en Pension complète + Prestation + Stage) (Hors transports)

en chambre individuelle (supplément inclus)

140,00€ /pers

ou

en chambre à deux tarif réduit (pour couple) ou avec M

125,00€ / pers

Régime particulier :

ou intolérance alimentaire à

Adhésion Association Spirales obligatoire : si non adhérent du centre Beaulieu (par chèque à part svp) **8,00€**

Règlement à l'ordre de l'Association Spirales

EN CAS D'ANNULATION .20€ de retenue jusqu'au 15 mai 2024. aucun remboursement après cette date .

Ce Week End est sous votre entière responsabilité civile individuelle. L association spirales a souscrit une assurance RC.

Déclare avoir fourni un certificat médical ou une attestation de renouvellement

DATE

SIGNATURE

UNE PRESENTATION DU STAGE AURA LIEU à L AG et **REUNION LE 31 MAI 2024 à 18h30**
Renseignements et Réservation **avant le 30 /12/ 2023** auprès de Cathy DROUET au 06 32 24 23 63

Mail: cathy.drouet@orange.fr **Association SPIRALES – Centre Beaulieu** ..www.centrebeaulieu-lemans.fr