



**STAGE de « Marche Consciente et TAICHI
3 JOURS à DINARD du 27 au 29 juin 2025 . 5ème Edition !**



**En station balnéaire, à seulement 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 !

Exceptionnelle journée ZEN sur l' île de Cézembre (sous réserve de navigation 20 ' de traversée)

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** Arts Martiaux Internes. (Bagua Xing yi).

-Marches de santé XIXI HU.

A proximité: la Plage de Saint Enogat le sentier des douaniers St Malo.-La promenade du Clair de Lune la plage du prieuré le parc du château de la Goule aux fées. la Pointe de la Vicomté. L'usine Marémotrice St Lunaire, St Briac etc.....

Traversée en Bateau pour St Malo ou **Exceptionnel cap sur l' île de Cézembre** (avec supplément.)

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

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

Organisation personnelle pour les trajets :Départ 8h00 2h30 de route. 500km AR en Co-voiturage (0.30€/km + autoroute/ véhicule)

Inscription Stage de Marche Consciente et Taichi à DINARD du 27 au 29 juin 2025 »

NOMPRENOM Date de naissance.....

Adresse

Téléphone Portable Email

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

en chambre individuelle (supplément inclus)

150,00€ /pers

ou

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

135,00€/ pers

Régime particulier :

ou intolérance alimentaire à

Adhésion et Règlement à l'ordre de l'Association Spirales obligatoire: (par chèque à part svp) **8,00€**

Escapade sur l' île de Cézembre avec supplément.(sous réserve) (par chèque à part svp) **20 €**

Je déclare avoir fourni un certificat médical ou une attestation sur l'honneur.

EN CAS D'ANNULATION .20€ de retenue 30% de retenue après le 15 avril aucun remboursement après le 15 Mai. .

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

DATE

SIGNATURE

Ci-joint mes règlements

UNE PRESENTATION DU STAGE AURA LIEU à la prochaine Assemblée Générale

Renseignements et Réservation **avant le 30 /12/ 2024 dans la limite des places disponibles**

auprès de Cathy DROUET au 06 32 24 23 63 Mail: cathy.drouet@orange.fr

Association SPIRALES – Centre Beaulieu www.centrebeaulieu-lemans.fr