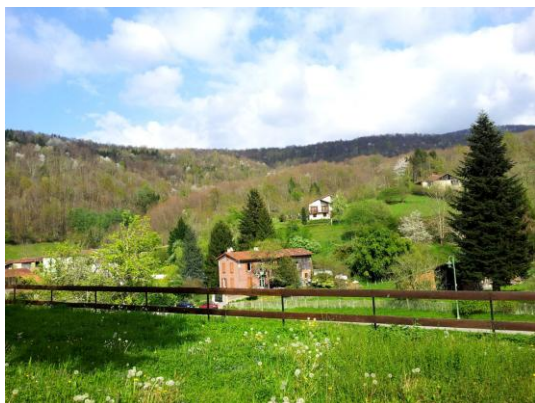


Stage de juillet 2014

QI GONG - PILATES



Calme et sérénité, en pleine nature, à Fougaron, petit village de moyenne montagne des Pyrénées.

Stage sur 3 ou 5 jours

Dates :

Début : le 17 juillet à partir de 17h

Fin : le 22 juillet à 17h

Nombres de places limité à 15 personnes

Renseignements :

- 06 21 25 10 41
- 06 61 48 37 85



www.theragym.fr

SIRET : 479 805 160

PROGRAMME

Journée type :

- méditation suivie d'un réveil en douceur du corps et de l'esprit
- petit déjeuner
- séance de Qi Gong ou Pilates au choix
- déjeuner
- pause libre
- séance de Qi Gong ou Pilates au choix
- activité commune : stretching, découverte du milieu, automassage, initiation à la marche nordique...

PILATES :

Animé par Charlotte (Maîtrise STAPS)

C'est une gymnastique dite "douce" parce qu'elle respecte le corps. Le but principal est un renforcement musculaire. Nous travaillerons d'abord sur les muscles profonds (Transverse, Périnée...) pour une amélioration de la posture. Ensuite, le travail en respiration et concentration aide aussi à améliorer la souplesse générale et le mieux-être.

Praticable par tous.

QI GONG :

Animé par Marie-Françoise (DU STAPS)

Le Qi Gong est un art de vivre au fil des saisons. Le Qi Gong intègre des méthodes visant le maintien et la restauration de l'équilibre physique, mental et émotionnel : automassages, postures et marches méditatives; enchainement de mouvements lents et fluides rythmés par la respiration.

HEBERGEMENT

A l'Auberge de Fougaron, en pension complète. Son restaurant sert une cuisine française traditionnelle, préparée à partir de produits frais locaux.



Chambres (lit en 140 ou lits superposés) avec douche privative avec ou sans toilettes. Toilettes sur le palier. Draps et serviettes de toilettes fournis.



Nous consulter pour venir en camping-car.

TARIF

Frais pédagogiques :

- 3 jours : 180 € (ou 150 € *)
- 5 jours : 270 € (ou 230 € *)

Pour les non-adhérents à Theragym, adhésion (3 €) .

* : si inscription avant le 31 mai 2014.

Hébergement :

En pension complète par personne en chambre seule :

- 3 jours : 150 €
- 5 jours : 250 €

réduction si la chambre est partagée

A régler directement à l'Auberge.

Matériel nécessaire :

Chaussures de marche pour promenade, Kway, appareil photo, etc....

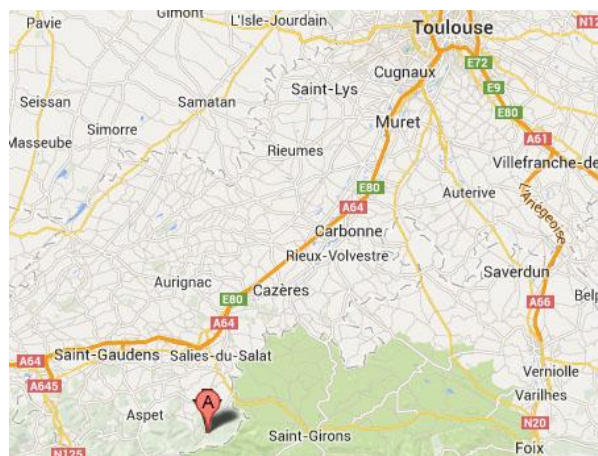
ACCES

Depuis Toulouse :

- Prendre l'autoroute en direction de Tarbes
- Quitter à la sortie n° 20 en direction de Saint Girons
- Traverser Mane et à la sortie de Mane, tourner à droite en direction d'Arbas
- A Arbas, à gauche de la mairie, prendre la route de Fougaron

Coordonnées GPS :

42° 59' 16" N
0° 55' 56" E



INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

N° de téléphone :

Adresse de messagerie :

Stage sur :

- 3 jours
- 5 jours

Niveau :

QI GONG inter/confirmé débutant
PILATES inter/confirmé débutant

Chambre :

- Individuelle
- Partagée

*Formulaire à renvoyer accompagné
d'un chèque de 100 € à l'ordre de :*

Theragym
195, rue des Fontaines
31300 TOULOUSE

Montant non remboursé en cas de désistement
moins de 15 jours avant le stage.

Contact : theragym@gmail.com