

# STAGE D'ETE 2021

PARTAGEZ AVEC NOUS CETTE OCCASION UNIQUE DE CONJUGUER VOS VACANCES AVEC LA PRATIQUE DES ARTS INTERNES ET ENERGETIQUES CHINOIS

**FORME 103 DU STYLE YANG TRADITIONNEL**

**FORME AU SABRE EN 13 SEQUENCES**

**FORME D'EPEE EN 67 SEQUENCES**

**QI GONG TRADITIONNEL**

**TUISHOU CODIFIE**

**DU 14 AU 20 AOUT  
VITRAC EN PERIGORD  
Renseignements  
06 75 03 82 83**

大楊  
極比



**CHAQUE JOUR  
DU DIMANCHE AU VENDREDI**

nous vous proposons de découvrir ou d'approfondir votre pratique des arts internes et énergétiques chinois dans une ambiance chaleureuse et conviviale, dans un cadre exceptionnel , au coeur de la vallée de la Dordogne, entre tourisme vert, gastronomie, et richesse du patrimoine historique. Venez vous ressourcer au pays de l'Homme...

8h15 à 8h45 Méditation

9h00 à 10h00 Qi Gong

10h30 à 12h00 Tai Chi Chuan

16h30 à 17h30 au choix Qi Gong ou Tuishou

17h45 à 19h00 Tai Chi mains nues et armes

Mercredi après midi : Descente en canoë/ Temps libre



# NOS PARTENAIRES POUR L'HEBERGEMENT

- **Hotel Pech de Malet :**  
Lieu du stage - Hotel / Restaurant / Gites - 24250  
VITRAC - Tél. +33 (0)5 53 28 14 82  
<https://pech-de-malet.fr/>



- **Camping de la Bouysse \*\*\* :**  
Camping / Caravaning / Locations - La Bouysse de  
Caudon, 24250 VITRAC- Tél. +33 (0)5 53 28 33 05  
<http://www.labouysse.com> - [info@labouysse.com](mailto:info@labouysse.com)



- **Office de Tourisme du Périgord Noir :**  
Tél. +33 (0) 5 53 31 45 45 <http://www.sarlat-tourisme.com>  
[info@sarlat-tourisme.com](mailto:info@sarlat-tourisme.com)



**LE PERIGORD NOIR EST UNE DESTINATION TRÈS PRISÉE POUR LES VACANCES,  
PENSEZ À RESERVER AU PLUS TÔT VOTRE HÉBERGEMENT.**

## AUTRES ACTIVITES\*

- Atelier «Abdos sans risques ®» animé par Edyta Piatkowska, instructeur certifié méthode Blandine Calais Germain.
- Atelier de Peinture Chinoise animé par Jhycheng Wu  
2 séances de 2h de 14h à 16h à définir ensemble sur place
- Massage bien-être proposé par Michèle Lassere  
Somathothérapeute - Sur rendez-vous
- Mercredi après-midi : Descente en canoë  
ou temps libre pour visiter les nombreux sites touristiques des environs



**(\*) ACTIVITES OPTIONNELLES AVEC SUPPLÉMENT**

