



# STAGE D'ÉTÉ

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...

**FORME 103 DU STYLE YANG TRADITIONNEL**

**FORME AU SABRE EN 13 SEQUENCES**

**FORME D'EPEE EN 67 SEQUENCES**

**QI GONG TRADITIONNEL**

**TUISHOU CODIFIE**

**CHAQUE JOUR DU DIMANCHE AU VENDREDI**

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



**YANG FAMILY  
TAI CHI CHUAN**

## 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 - <http://pech-de-malet.pagesperso-orange.fr>



- **Camping de la Sagne \*\*\*** : Camping / Caravaning / Locations - 1084 route de Caudon 24200 VITRAC - Tél. +33 (0) 05 53 28 18 36 - [www.camping-la-sagne.com](http://www.camping-la-sagne.com) - [info@camping-la-sagne.com](mailto:info@camping-la-sagne.com)



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

- **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

