Stage Qi-Gong et nature Ardèche
Saison 2024

Samedi 3 août - Samedi 10 août

06 77 70 77 29
ecocentredelaboule@gmail.com

www.ecocentredelaboule.com

Programme

Rejoignez-nous pour une semaine ressourçante et joyeuse, dédiée à la pratique du Qi Gong, aux belles rencontres et à la découverte des Monts d'Ardèche dans toute leur splendeur estivale. Les matins à la fraiche pour ceux qui le souhaitent, une heure de marche lente et méditation. Puis en milieu de matinée, deux heures de pratique (sur la semaine apprentissage des 7 Qi Gong du professeur Leung Kok Yuen et des 12 principes du Maître Ma Changxun). Le soir, une heure de Qi Gong thérapeutique avec les auto massages. Ce programme est à titre indicatif, la météo, les moments poétiques imprévus, des activités culturelles et l'équilibre de chacun impliquent des ajustements au jour le jour.

Les stages c'est aussi...

Des balades en forêt, des baignades dans les rivières qui entourent le village, des activités culturelles et créatives, des concerts... Mais aussi une délicieuse cuisine maison concoctée à partir de produits locaux.

Le lieu

L'Écocentre de Laboule, situé dans le village du même nom, est un lieu pour vivre autrement. En plein cœur de l'Ardèche, de ses cascades et de ses forêts, perché sur les flancs du Tanargue, il permet de s'immerger dans une nature encore sauvage.

Adresse : Le Village, 07110 Laboule

Les enseignants

Florence Guillot enseigne le Qi Gong à Hourtin en Gironde. Elle est également praticienne de Tuina, massage thérapeutique de la médecine chinoise.
Stéphane Chovet enseigne le Qi Gong et les arts martiaux chinois et japonais au dojo Shiseikan à Paris.
Leurs deux approches complémentaires permettent à la fois de mettre l'accent sur un corpus de connaissances simples à mettre en pratique et "l'art de bouger autrement" pour vivre les bienfaits du Qi Gong.

Informations pratiques

Qui peut s'inscrire ?

Pour participer aux stages il faut avoir 16 ans et plus... c'est tout ! Tous les participants sont les bienvenus, quel que soit leur niveau !

Tarifs

Pension complète stagiaire : 540€
(Rajouter 40€ si le stagiaire n'est pas adhérent à l'association)

Pension complète accompagnant : 400€

Stage seul, sans hébergement ni nourriture : 340€

www.ecocentredelaboule.com

Modalités d'inscription

La fiche d'inscription jointe (cf. page 6) une fois complétée et signée est à joindre avec les chèques de règlement.

En cas d'annulation de notre part, l'intégralité de la somme que vous avez versée vous est remboursée. En cas d'annulation écrite (lettre/courriel) de votre part, nous vous remboursons l'intégralité de la somme dans la mesure où vous nous avez prévenus 1 mois avant le début de l'activité. Toute activité démarrée puis interrompue du fait du participant, pour quelque raison que ce soit, ne donne droit à aucun remboursement.

Horaires d'arrivée

L'arrivée se fait le samedi à partir de 14h00 et le départ entre 11h00 et 14h00 le samedi suivant.

L'association Écocentre de Laboule se réserve le droit de refuser l'accès à une activité si cela est jugé nécessaire à la bonne marche de l'ensemble.

Transports

En train

Jusqu'à Montélimar ou Valence, puis en bus jusqu'à Aubenas. Le trajet d'Aubenas à Laboule est à la charge du participant.

Possibilité de faire appel à un taxi : tarif de groupe entre Aubenas et Laboule, compter 24€ par personne aller-retour.

En voiture

Covoiturage possible pour les grandes distances. Contactez-nous pour être mis en relation avec les participants.

Les stagiaires venant en voiture peuvent être sollicités pour récupérer ceux qui viennent en train+bus et arrivent à Aubenas.

Hébergement et intendance

“

Prévoir un drap housse, une taie d’oreiller, un duvet, des serviettes de toilette ainsi que des sandales adaptées pour l’intérieur de la maison.

Quels que soient l’activité et le rôle qu’on y tient, nous pouvons vous solliciter selon vos possibilités pour la participation à des tâches d’entretien, de cuisine, ou d’intendance, voire d’entraide en rapport avec la construction ou le jardinage.

”

Nourriture

“

Nous privilégions les produits locaux et biologiques sans imposer un régime alimentaire particulier.

N’hésitez pas à nous faire part de vos besoins spécifiques, nous chercherons toujours à les satisfaire et à en tenir compte dans la mesure du possible.

”

Pour tous renseignements complémentaires, n'hésitez pas à contacter l’Ecocentre de Laboule

06 77 70 77 29
ecocentredelaboule@gmail.com

www.ecocentredelaboule.com

FICHE D'INSCRIPTION STAGES ET SORTIES

Coordonnées de la personne inscrite

Nom : .....Prénom : ..... Date de naissance : ...../...../.....
Nom et prénom du responsable (pour les mineurs) : .....
Profession : .....
Adresse : .....
Code postal : .....Ville : ..... Tel : .....Email : .....

Activité choisie : .....

Pour la période du : ..... au .....

Règlement

Montant total à régler (activité + taxi si venue en train + + adhésion si non adhèrent*) : .....
(*Si la personne n'est pas inscrite à l'association Ecocentre de Laboule, rajouter 40 € pour l'adhésion)

Mode de règlement

2 chèques à l'ordre de l'Ecocentre de Laboule :
- un chèque d'arrhes de 30% du montant de l'activité
- un deuxième chèque du montant total, moins les arrhes (ce chèque ne sera encaissé qu'après le début du stage)

Enfin, si le stagiaire n'est pas adhérent à l'association Ecocentre de Laboule, il faudra faire un troisième chèque, de 40 €, à l'ordre de l'Ecocentre de Laboule.

Fiche à retourner à :
Stéphane Chovet, Ecocentre de Laboule, 67 rue Vergniaud, Hall J, 75013 Paris, ou par mail à :
ecocentredelaboule@gmail.com