

Le Centre de stage de la Haute Jeannière propose : une très belle salle de pratique : le wuguan - sol en parquet, murs en chanvre- ; une salle à manger et une cuisine mises à disposition du groupe ; 10 hectares de verdure - avec possibilité de camper- ; un dortoir ; des tentes berbère ; des sanitaires...

Pour ceux qui ne connaissent pas ! La Haute Jeannière est une ancienne ferme en pleine campagne du Haut Anjou. La région est particulièrement agréable, et ceux qui voudront la parcourir ne seront pas déçus, à pieds, à cheval, en vélo, en canoë... Nous mettrons un ensemble d'informations touristiques à votre disposition sur place.

La Haute Jeannière, c'est un lieu champêtre calme, où les arbres prennent le temps de pousser, les fruits de s'épanouir et... les pratiquants de Taiji Quan de pratiquer...

Nous pratiquerons aussi dans des lieux particulièrement agréables et à 5 mn en voiture : les bords de la Mayenne, le parc de l'Ile Briant...

Pour tout renseignement complémentaire sur le lieu :

<http://www.centre-xian.fr>

STAGE de TAIJI QUAN

du 4 au 8 août 2010

encadré par

Marie Christine MOUTAULT

FORME, EVENTAIL et BATON SOURCIL

au

Centre de STAGES XIAN

La Haute Jeannière

49220 - Thorigné d'Anjou

Tél : 02.41.60.24.01

<http://www.centre-xian.fr>

contact@centre-xian.fr



ORGANISATION

• **ACCES AU WUGUAN, CUISINE ET SANITAIRES DU CENTRE** : Le prix comprend l'accès à l'ensemble des installations et des extérieurs du centre réservés entièrement pour le stage.

• **HEBERGEMENT SUR PLACE** :

1. Formule camping (avec votre matériel)
2. Formule collective en dortoir, avec espaces matelas sur tatami (draps fournis) ou sous tente berbère avec matelas.
3. Formule caravane ou cabane en bois (2 personnes), draps fournis

• **HEBERGEMENT EXTERIEUR** :

A 10 mn et moins, de la Haute Jeannière, vous trouverez des chambres d'hôtes à condition de réserver très rapidement (spécifiez que vous faites un stage à la Haute Jeannière). Il existe aussi des Mobil Home à Pruillé, réserver rapidement et se renseigner à la mairie (02.41.32.67.29).

Pour tout renseignement complémentaire aller sur le site du Centre.

A chaque fois spécifier que vous êtes en stage au Centre Xian Wuguan de la Haute Jeannière. Certains vous feront peut-être un prix !

• **REPAS**

Pour ce qui est des repas, les cuisines nous permettront des délires et délices culinaires au grès des imaginations de tous. La formule étant :

- Le prix du petit déjeuner et des pauses est compris dans le forfait
- le midi, chacun s'organise, les cuisines étant laissées à disposition ;
- pour les dîners, nous formons une cagnotte et des équipes ; chaque équipe est responsable de l'organisation du repas d'une seule soirée. Les produits du jardin pourront éventuellement être achetés sur place.

• **L'ACCUEIL**

L'accueil aura lieu à la Haute Jeannière à partir de 18h, le 3 août et se terminera le 8 août à midi, ceux qui veulent pourront manger sur place

La Haute Jeannière, à 25 kms du Centre d'Angers, se situe sur la D191 à mi distance entre Thorigné d'Anjou et Grez-Neuville. Pour ceux qui viendraient par le train, la ligne de bus 39 part de la gare et vous amène jusqu'à la Membrolle (terminus). Il y a aussi 2 fois par jour un bus qui va sur Rennes et qui vous dépose à Grioul qui se trouve à 4 kms du Centre Xian Wuguan. Dans les 2 cas nous viendrons vous chercher. **Tél : 02.41.60.24.01**

• **Proposition de règlement**

Nous vous proposons de payer en plusieurs chèques, l'inscription n'est prise en compte qu'avec le règlement complet. En cas de désistement, 40 € resteront acquis au Centre.



• **PROGRAMME :**

- De 7h45 à 8h45 : Eveil, Echauffement.

De 8h45 à 9h45 : petit déjeuner.

- De 9h45 à 10h45 : travail en commun, quel que soit le niveau, sur les fondamentaux du taiji.

De 10h45 à 11h : pause

- De 11h00 à 12h45 : travail des Duans, par ateliers de niveaux.

De 12h45 à 16h30 : pause déjeuner, sieste, balade...

- De 17h00 à 18h00 : Apprentissage et approfondissement de l'éventail
- De 18h00 à 19h00 : Apprentissage et approfondissement du bâton sourcil.
- Pour ceux qui le désirent arrosage jardin et fleurs

A partir de 19h45 : repas commun et soirée...

MERCI de choisir la formule qui vous convient

STAGE + HEBERGEMENT avec petits déjeuners et pauses	Coût €	Choix	TOTAL
Hébergement formule camping	275		
Hébergement formule tente berbère (matelas fournis)	290		
Hébergement formule dortoir (draps fournis)	305		
Hébergement formule caravane ou cabane dans l'arbre (2x2 personnes), réservés aux premiers inscrits et sur demande	315		
STAGE avec petits déjeuners et pauses	230		
TOTAL			
Paiement à l'ordre du Centre Xian Wuguan	Nbre de ch :		

Pour vos repas du midi et du soir nous mettons la cuisine et la vaisselle à votre disposition.

FIN des INSCRIPTIONS au 30 juin 2010

BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner au :

Centre Xian
La Haute Jeannière
49220 – Thorigné d'Anjou



Je soussigné(e) :

Nom.....

Prénom :

Né(e) le :

Adresse complète :

.....

Tél n° :

Mail :

Je désire m'inscrire au stage du 4 au 8 Août 2010

L'inscription n'est prise en compte qu'avec la totalité du règlement. Merci de payer en deux chèques, l'un de **40 €** correspondant aux **arrhes** (qui restera acquis au Centre en cas de désistement inférieur à quinze jours) ; l'autre du complément, il ne sera encaissé qu'en début de stage. [Si vous le désirez vous pouvez payer en 4 chèques], inscrire derrière les chèques les débuts de mois où ils doivent être retirés]

Le.....

Signature :.....

BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner au :

Centre Xian
La Haute Jeannière
49220 – Thorigné d'Anjou



Je soussigné(e) :

Nom.....

Prénom :

Né(e) le :

Adresse complète :

.....

Tél n° :

Mail :

Je désire m'inscrire au stage du 4 au 8 Août 2010

L'inscription n'est prise en compte qu'avec la totalité du règlement. Merci de payer en deux chèques, l'un de **40 €** correspondant aux **arrhes** (qui restera acquis au Centre en cas de désistement inférieur à quinze jours) ; l'autre du complément, il ne sera encaissé qu'en début de stage. [Si vous le désirez vous pouvez payer en 4 chèques], inscrire derrière les chèques les débuts de mois où ils doivent être retirés]

Le.....

Signature :.....

