

## HEBERGEMENT / RESTAURATION

L'hébergement n'est pas inclus dans les prestations du stage.  
Pensez à réserver auprès de notre partenaire :



Par personne/jour	lit	1/2 pension	Pension complète
Dortoirs	20.30	40.60	56.85

	Nuité	1/2 pension par personne	Pension complète par personne
Chambre double	52.80	49.75	66.00
Chambre simple	42.65	60.90	79.20

**Auberge des isclots** : 05 62 99 66 21

[contact@auberge-lesisclots.fr](mailto:contact@auberge-lesisclots.fr) (précisez groupe Tai Chi).

Taxe de séjour en supplément : 0,40 €/ par personne / jour

**Menu 1/2 Pension ou Pension Adulte** : Formule "Tout compris"

apéritif + entrée + plat + dessert + vin + café

Réduction de 5€ sur la nuité si vous apportez votre couchage.



Renseignements et inscription

Thierry Huguet ☎ 06 75 03 82 83

[taichitoulouse.fr](http://taichitoulouse.fr) - ✉ [infos@taichitoulouse.fr](mailto:infos@taichitoulouse.fr)

### Autres hébergements :

Office de Tourisme

Tel : 05 62 99 92 00

ou 05 62 99 95 35

<http://www.vallee-du-louron.com>



# STAGE DE PRINTEMPS

« RESSOURCEMENT »

un temps pour soi dans un cadre exceptionnel au coeur des Pyrénées, détente, relaxation, expression artistique et poétique, convivialité...

Balnéo

Tai Chi Chuan

Yoga du rire

Haïku

Qi Gong

Art expression

5,6,7 et 8 Mai 2012

Balnea Genos-Loudenvielle (65)



**euforie**  
vos clubs de fitness  
[www.euforie.fr](http://www.euforie.fr)

**balnéa**  
tous les bains du monde

# STAGE DE PRINTEMPS

## « RESSOURCEMENT »

**5, 6, 7 et 8 Mai 2012 - Balnea Genos-Loudenvielle (65)**

BULLETIN D'INSCRIPTION à retourner accompagné d'un chèque d'acompte de 60 € à envoyer à l'ordre de Thierry Huguet : 46 rue des pradelets 31650 Saint Orens de Gameville

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Email : .....

Tel. : .....

- Inscription stage complet avant le 31 Mars 190 € (payable en 2 chèques)
  - Inscription stage complet après le 31 Mars 210 € (payable en 2 chèques)
- Comprenant les Cours - l'accès à la balnéo 2 x 2h samedi et lundi  
Repas et hébergement en sus (voir au dos)

Inscription par jour de stage 60 € x ..... jours = .....  
date à préciser :

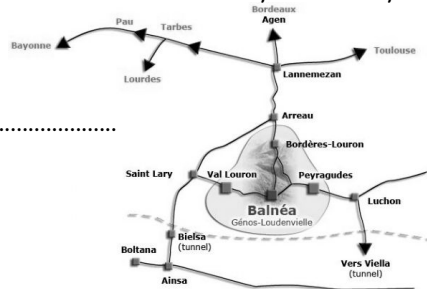
Je suis intéressé(e) par un éventuel co-voiturage  
Lieu de départ :

Attention les repas de midi ne sont pas inclus dans le prix du stage. Restaurants et épicerie ouverts à proximité ou prévoir un pique-nique. Possibilité de livraison de plateaux repas

Date limite d'inscription le 23 Avril 2012

A..... Le .....

Signature



Samedi 5 Mai	Dimanche 6 Mai	Lundi 7 Mai	Mardi 8 Mai
10h30 Accueil des participants	9h30 - 10h30 Qi Gong	9h30 - 10h30 Qi Gong	9h - 10h Qi Gong
11h - 12h Qi Gong	11h - 12h30 Haïku	11h à 13h Art expression	10h30 à 12h30 Tai Chi Eventail
12h - 14h Repas libre (2)	12h30 - 14h30 Repas libre (2)	13h - 15h Repas libre (2)	12h30 - 13h30 Repas libre (2)
14h - 16h30 Relaxation par le mouvement et le massage (1)	14h30 - 16h30 Art expression	15h - 16h30 Yoga du rire	13h45 - 15h15 Haïku
17h30 - 19h30 Balnéo	17h - 18h30 Tai Chi Eventail	17h30 - 19h30 Balnéo	15h30 - 17h Yoga du rire

(1) prévoir un tapis de sol et une couverture et un coussin (2) non inclus

### Animateurs :

**Françoise Brajout :** Enseignante de formation (agrégée en économie) et artiste peintre, elle poursuit aujourd'hui sa trajectoire vers l'Art Thérapie et conjugue avec passion ses connaissances de la psychologie (DEUG) avec ses recherches dans le domaine du développement personnel et de la peinture. Elle nous propose un atelier d'expression artistique autour du thème du Printemps et de sa symbolique pour nous permettre de voyager dans notre jardin intérieur en pleine renaissance.

**Catherine Duplâa :** Enseignante, formée à l'animation d'atelier d'écriture et passionnée de cultures chinoise et japonaise, nous propose de découvrir une lecture poétique du monde par le haïku (poésie Japonaise). Après nous avoir expliqué ses origines Taoïstes et sa méthodologie, elle nous invite à pénétrer l'atmosphère poétique du printemps avec une alternance de temps d'écriture silencieuse et de restitution au groupe.

**Thierry Huguet :** Professeur de Tai Chi Chuan et de Qi Gong diplômé d'état et de la fédération des enseignants de Qi Gong FEQGAE, vous propose différents exercices de Qi Gong pour harmoniser l'énergie du printemps et de l'été et vous fera découvrir la pratique du Tai Chi à l'éventail. Praticien en techniques manuelles énergétiques Chinoises, il vous accompagnera également pour partager un moment de relaxation par le mouvement et le massage.

**Suzanne Ollivier Verges :** infirmière de formation, praticienne en santé holistique, spécialisée en psychologie positive et adorant prescrire un médicament fabuleux sans effets secondaires négatifs : le Rire (qui permet d'entretenir une énergie renouvelable très puissante: la Joie) Elle vous proposera donc des ateliers de yoga du rire grâce à sa formation de "Rigologue-Expert" ;-))