



STAGE DETENTE ET REMISE EN FORME

1^{er} et 2 mai 2010

Bagnères de Bigorre

Balnéo



Qi Gong

Pilates

stretching



Massage

Un temps pour soi dans un cadre privilégié au coeur des Pyrénées...
Détente, relaxation et convivialité.

Tai Chi Chuan

Renseignements et inscription

Zen'it : Thierry HUGUET 06 75 03 82 83



Samedi	Dimanche
10h30 Accueil des participants (Aquensis)	9h - 10h30 Méditation et Qi Gong
11h - 12h Stretching	11h - 12h30 Tai Chi Chuan (tous niveaux)
12h - 13h30 Repas libre (non inclus)	12h30 - 13h30 Panier repas (fourni)
13h30 - 15h30 Techniques manuelles de relaxation	14h - 15h Relaxation guidée
16h - 17h Pilates	15h 30 - 17h30 Balnéo
17h30 - 19h30 Balnéo	Prévoir un tapis de sol et une couverture pour la relaxation
20h Repas au Domaine de Ramonjuan	

Stage complet : Cours - Accès balnéo 2 x 2h samedi et dimanche - Repas du samedi soir
Hébergement - Panier repas du dimanche midi.

- Inscription avant le 31 mars 2010 : 160 €
- Inscription après le 31 mars 2010 : 180 €

Animateurs :

- **Thierry HUGUET** : Professeur diplômé d'état en arts internes chinois, praticien en « Tuina » techniques manuelles énergétiques chinoises, certifié par le Collège des Sciences Orientales de Montpellier.
- **Jessica DUNO** : Educateur sportif diplômée UFR STAPS, animatrice de cours de Pilates, stretching... à Euforie Toulouse.
- **Laurenzo INUTINE** : Educateur sportif diplômé d'état, animateur de cours de stretching, pilates... à Euforie Toulouse.



Hébergement - Repas

Domaine de Ramonjuan

<http://www.ramonjuan.com>



STAGE DETENTE ET REMISE EN FORME

1^{er} et 2 mai 2010

Bagnères de Bigorre

BULLETIN D'INSCRIPTION à retourner accompagné d'un chèque d'acompte de 50 € à envoyer à : Thierry HUGUET
13 impasse de la soulane 31320 CASTANET TOLOSAN

Nom : Prénom :

Adresse

Email : Tel. :

- Inscription avant le 31 mars 160 € (payable en 2 chèques)
- Inscription après le 31 mars 180 € (payable en 2 chèques)
- Je suis intéressé(e) par un éventuel co-voiturage

Attention le repas du samedi midi n'est pas inclus dans le stage. restaurants ouverts à proximité ou prévoir un pique-nique.

Prévoir un tapis de sol et une couverture pour le travail au sol

Date limite d'inscription le 23 avril 2010

Acompte : 30 € remboursés en cas de désistement avant la date limite d'inscription.

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

Signature

STAGE DETENTE ET REMISE EN FORME

1^{er} et 2 mai 2010

Bagnères de Bigorre

BULLETIN D'INSCRIPTION à retourner accompagné d'un chèque d'acompte de 50 € à envoyer à : Thierry HUGUET
13 impasse de la soulane 31320 CASTANET TOLOSAN

Nom : Prénom :

Adresse

Email : Tel. :

- Inscription avant le 31 mars 160 € (payable en 2 chèques)
- Inscription après le 31 mars 180 € (payable en 2 chèques)
- Je suis intéressé(e) par un éventuel co-voiturage

Attention le repas du samedi midi n'est pas inclus dans le stage. restaurants ouverts à proximité ou prévoir un pique-nique.

Prévoir un tapis de sol et une couverture pour le travail au sol

Date limite d'inscription le 23 avril 2010

Acompte : 30 € remboursés en cas de désistement avant la date limite d'inscription.

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

Signature