

Renseignements

Ce stage est ouvert à tous, les ateliers sont constitués en fonction des niveaux des pratiquants.

Les ateliers sont répartis tout au long de la journée afin que chacun puisse participer aux différentes activités.

La participation à chaque atelier est facultative.

Renseignements à l'adresse ci-dessous :

Gabriel MARADAN

12 rue de la Roche 70230 DAMPIERRE/
LINOTTE

Tél. : 06 84 18 31 45

E-mail : gabrielmaradan@orange.fr

Site : <http://www.ming-men.net/>

Coût du stage :

Externe (sans hébergement) : 370 €

Pension seule pour les accompagnants (maris, épouses...) : 480 €

Avec hébergement en pension complète : 750 €

(700 € pour les personnes ayant déjà participé au stage).

Hébergement en chambre double, très spacieuse, espaces de couchage séparés.

Supplément de 30€/jour pour les chambres individuelles.

Chambres individuelles limitées, donc seuls les premiers inscrits pourront en bénéficier.

Situation

Vous arriverez en plein cœur de l'Armor à quelques kilomètres d'Erquy, port de pêche et station balnéaire de renom, situé à 90 kilomètres de Rennes et 400 kilomètres de Paris. Là, entre Saint-Brieuc et Saint-Malo, vous découvrirez Roz Armor niché au creux d'une vallée bordée de falaises de grès roses, de landes, de bruyères et d'ajoncs, face à deux plages de sable fin.

Par le train : Ligne Paris-Brest, arrêt à Lamballe puis par car jusqu'à Erquy ou taxi jusqu'à Roz Armor.

Par la route : Par Rennes, RN 12 jusqu'à Lamballe. Par Caen, direction Pontorson-Dinan.



Lieu : **ROZ ARMOR** situé en Bretagne à ERQUY, près du Cap Fréhel.

Site : www.rozarmor.com

Adresse : La Fosse-EYRAND B.P. 16
22430 ERQUY – 02 96 72 30 10



Association Ming Men

MARADAN Gabriel
12 rue de la Roche
70230 Dampierre sur Linotte

Téléphone : 06 84 18 31 45

Messagerie : gabrielmaradan@orange.fr

Site : <http://www.ming-men.net/>



Association Ming Men
propose

Stage de
TAI CHI CHUAN
QI GONG
Travail sur le corps et
sur l'énergie

Du dimanche 20 août au samedi 26 août 2017
à ERQUY en Bretagne

Au programme

Matin :

Qi Gong : réveil du corps et de l'énergie avec Gabriel.

Travail sur le corps et l'énergie avec Gabriel.

Principes de base du Tai Qi Quan avec Gabriel.

Architecture du corps avec Tuan.

Qi Gong avec Christiane.

Tui Shou, applications de la forme avec Tuan.

Qin Na avec Tuan.

Tai Qi Quan : initiation et perfectionnement avec Gabriel et Marie-Angèle.

Epée/sabre

Après midi :

San Shou avec Tuan.

Tai Qi Quan : la forme avec tous les enseignants.

Epée /sabre.

Qi Gong avec Christiane

Qi Gong avec Jean-Paul.

Fin de l'après midi :

Méditation avec Gabriel.

Soirée :

Animations du Centre de vacances Roz Amor.

Ateliers et conférences animés par divers participants du stage.



Les enseignants

Gabriel MARADAN, enseignant à Vesoul.

Tuan LUONG, enseignant à Paris, assistant de Maître Wong Tun Ken.

Les assistants

Alain Moritz, pour le Tai Qi Quan

Christiane Bothorel pour le Qi Gong

Jean-Paul Dutrey pour le Qi Gong

Marie Angèle Guey pour le Tai Qi Quan

Bénédicte Armand pour le Tai Qi Quan



enseignants

Tuan



Gabriel



Mode de paiement :

Inscription accompagnée d'un acompte par chèque de 300 € à l'ordre de MING MEN, qui sera mis en banque au 30/06.

Pour les inscriptions après le 30/06, le chèque sera retiré immédiatement.

Attention : l'acompte de 300 € n'est pas remboursable.

Le supplément pour chambre individuelle (180 €) est à régler à l'inscription.

Formulaire d'inscription

À renvoyer à Gabriel Maradan,

12 rue de la Roche 70230 Dampierre/Linotte

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél. :

Portable :

E-mail :

Je m'inscris au stage de **Tai Chi Chuan et Qi Gong** du dimanche 20 au samedi 26 août 2017 à Erquy.

Je choisis la formule :

avec hébergement - sans hébergement *

- Je choisis une chambre double et je partage la chambre avec :

Je verse un acompte de 300 € par personne.*

- Je préfère une chambre individuelle et verse un acompte de 480 €.* (sous réserve de disponibilité)

Je réglerai le solde le premier jour du stage.

Date :

Signature

* **Rayez la mention inutile**