

Stage Qi Gong et Montagne

Mouvements pour la créativité et pour l'été

22 au 26 juillet 2024



Tarifs : Gite et couvert : 12€/jours pour le gite et 20€ / jour pour le couvert :
Soit **160€ pour les 5 jours de stage**

L'enseignement du 22 au 26/07 : Tarif membre Loisirs-et-Montagne : 250€
Tarif normal : 300€
Tarif soutient/ donateur : 350€

Lieu : Chalet du Clot Raffin, 05320 LA GRAVE

Possibilité **d'arriver le dimanche 21/07 dès 11h** et de **rester jusqu'au dimanche 28/07 au matin**

La vie au chalet : L'ambiance incomparable d'un chalet qui se fond dans la majestueuse montagne, il faudra compter 20 minutes de marche pour accéder au chalet et bénéficier de son panorama extraordinaire.

Le lieu comporte les commodités nécessaires. Chacun dispose de sa couchette dans le dortoir. Les temps de repas sont organisés en collectivité dans le respect des valeurs de l'association Loisir-et-montagne.

Dormir, se laver : Apporter vos sacs de couchages / oreiller pour le dortoir, vos serviettes et nécessaire de toilette.

Manger : Les repas seront organisés et cuisinés ensemble. Bien entendu, le partage de votre recette favorite sera également une part créative et collective du séjours ☺

Quelle recette aimeriez-vous cuisiner partager avec les autres lors du séjour ? :

.....

Contacts : Intendance - Marie Le Quenvén 06.83.73.96.70
Animation - Benoit Lux 06.23.79.53.61

Liste indicative des affaires à emporter :

- Vos spécialités, vos incontournables (thés spéciaux, vin de votre pays,...)

S'habiller : c'est la montagne ! **Altitude :1800m**, il peut faire chaud et froid dans la même journée, soleil et pluie peuvent alterner.

- Sac de couchage sérieux, oreiller, plaid
- Maillot de bain pour ceux souhaitent se laver au torrent
- Lunettes soleil / crème solaire (indice élevé pour la montagne)
- Veste polaire, anorak coupe-vent imperméable, pantalon chaud et tenue plus légère
- Gants, bonnet
- Lampe frontale
- Chaussures de randonnées

A emporter pour la pratique du Qi Gong :

- Chaussures plates pour la pratique du Qi Gong.
- Prévoir un support pour la méditation (tabouret pliant ou votre k-way roulé en boule si la hauteur suffit...). De quoi prendre vos notes.

A emporter pour la créativité :

- Vos carnets pour écrire, ou dessiner
- Pour ceux qui souhaitent créer sur d'autres supports, apporter votre matériel (peinture, aquarelle, instrument de musique, œuvre en cours que vous souhaitez continuer...)

Inscription

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

Tel :

J'atteste que mon assurance couvre les activités en montagne et que je réalise ce séjour sous mon entière responsabilité, que ni l'association Loisirs-et-montagne, ni les organisateurs ne pourront être tenu responsable pour quelque motif que ce soit. Toutes mes actions sont libres, conscientes et responsables, dans le respect des autres et du lieu.

Signature :