

# Stage d'été en Italie à **Syracuse**

du dimanche 5 juillet au 12 juillet 2020 avec Vincent Pham Ngoc, 7<sup>e</sup> dan

Priorité aux premiers inscrits !

ÉVEIL CORPOREL ~ TAICHI HUANG

KUNGFU WUTAO



## ENTRAÎNEMENTS

Notre vingt-huitième stage d'été se profile vers une semaine de pratiques corporelles. Les séances se déroulent toujours **en plein air** (sauf en cas de tornade). Les cours sont accessibles et bénéfiques pour **tous niveaux**, avancés comme novices. Ces moments de partage permettent aussi d'échanger avec d'autres pratiquants.

**HORAIRES** (à préciser sur place en fonction du service de restauration) :

<b>Dimanche 5 juillet</b>	<b>Éveil corporel</b>	<b>18 h à 19 h</b>
<b>Tous les jours</b>	<b>Éveil corporel</b>	<b>8 h à 9 h</b>
	<b>Taichi</b>	<b>9 h 10 à 11 h 10</b>
	<b>Kungfu</b>	<b>11 h 20 à 13 h 20</b>
<b>Dimanche 12 juillet</b>	<b>Éveil corporel</b>	<b>10 h à 11 h</b>

Pour ajouter à la nourriture du corps celle de la tête et de l'esprit, nous avons suivi à travers les années de nombreuses traces laissées par des personnages humanistes à la pensée universelle, comme Homère, Pétrarque, Léonard de Vinci, Montaigne, Voltaire... Cet été nous irons sur les pas du scientifique génial : **Archimède** (-287 à -212 av. J.-C.). Nous approcherons ce grand savant Grec de Sicile en visitant Syracuse, la ville où il est né et mort, et aussi à travers nos diverses pratiques qui utilisent quelques-uns de ses principes : le levier en kungfu, la poulie en taichi, la spirale en éveil corporel. Peut-être qu'en suivant son chemin nous trouverons le nôtre ? Dans ce cas, Eureka !

## SÉJOUR EN SICILE

La Sicile, après avoir été grecque pendant longtemps, est une magnifique île italienne. Le tombeau d'Archimède y fut redécouvert par Cicéron, autre personnage illustre que nous suivrons peut-être un jour : « *j'aperçois une colonne pas très grande s'élevant au-dessus des ronces et sur laquelle était la figure d'une sphère et d'un cylindre...* ». Nous serons proches de **Syracuse**, à l'est de la Sicile, non loin de la mer. De nombreuses visites seront possibles comme la ravissante ville de **Noto** ou celle de **Catane**.

## À PRÉVOIR

Des **vêtements adaptés** pour l'entraînement **en plein air** : chaussures de sport, K-way, couvre-tête, lunettes de soleil, produits solaires...

Un petit budget « culturel » (visites, musées, transports, etc.).

## COÛT DU STAGE

<b>Taichi ou kungfu + éveil corporel</b> (2 disciplines) :	<b>240 €</b>
– étudiants, chômeurs :	<b>168 €</b>
<b>Taichi + kungfu</b> (2 disciplines) :	<b>276 €</b>
– étudiants, chômeurs :	<b>193 €</b>
<b>Taichi + kungfu + éveil corporel</b> (3 disciplines) :	<b>352 €</b>
– étudiants, chômeurs :	<b>247 €</b>

## COÛT DE L'HÉBERGEMENT (à l'étude)

**Hôtel + pension complète** : 7 nuits, chambre double **455 €** (455 €/semaine par personne, 65 €/jour) ; chambre simple ? € (? €/semaine par personne, ? €/jour) ; chambre triple ? € (? €/semaine par personne, ? €/jour).

**Accompagnateur(s)** accepté(s) **en fonction des places disponibles**, les stagiaires étant bien sûr **prioritaires**, et sous la **responsabilité** du stagiaire.

## ADRESSE SUR PLACE

Hôtel Eureka Palace, Strada Spinagallo, 50 – 96100 Siracusa – Sicily - Italy

## TRANSPORT (à titre indicatif)

- En **avion**, Paris-Catane ; puis Catane-Syracuse en train ; puis taxi jusqu'à l'hôtel.
- En **train**, Paris-Turin-Syracuse ; puis taxi jusqu'à l'hôtel.
- En **bateau**, Toulon, Nice ou Genova-Trapani ; puis train Palerme-Syracuse et taxi.
- **Voiture**, en location sur place possible.

Vincent Pham Ngoc  06 15 23 87 72

E-mail [secretariat@eqimonie.fr](mailto:secretariat@eqimonie.fr) – Site [www.eqimonie.fr](http://www.eqimonie.fr)