

du lundi 26 au vendredi 30 décembre 2022 avec Vincent Pham Ngoc, 7^e duan

Priorité aux premiers inscrits !

ÉVEIL CORPOREL ~ TAICHI HUANG

KUNGFU WUTAO



ADRESSE SUR PLACE

Dojo de Hoang Nghi - 3, rue Gairaud 06600 ANTIBESTél. 04 93 33 72 33 – Site www.ecolehoangnam.com

TRANSPORT

- En train, de Paris : gare d'Antibes, 5 h 15
- En avion : Nice +autocar jusqu'à Antibes, 3 h 30

Vincent Pham Ngoc +33 6 15 23 87 72Email vincentpham@eqimonie.fr – Site www.eqimonie.fr

ENTRAÎNEMENTS

Lieux : l'ancien dojo du maître Hoang Nam à Antibes, repris par son fils Hoang Nghi.**Durée des cours** : pour ceux qui peuvent, à peu près 7h par jour !**Programme** : il est conçu pour une présence de **toute la semaine**, en cas de demi-stage chacun prendra ce que qu'il pourra.**Matériel** : apporter **1 bâton court** d'environ 70cm pour le taichi et le kungfu.**Niveau** : pour les pratiquants de **tous niveaux** ; chacun y trouvera son compte.

HORAIRES DES COURS

Les horaires peuvent évoluer un peu, en fonction des impondérables...

Tous les jours	Méditation	7h 15 à 8h
	Éveil corporel	9h à 10h
	Taichi	10 h 15 à 11 h 15
	Kungfu	11 h 30 à 12 h 30
	Kungfu	14 h 30 à 15 h 30
	Taichi	15 h 45 à 16 h 45
	Éveil corporel	17h à 18h

COÛT DU STAGE

1 discipline : 170€ ; faibles revenus (étudiants, chômeurs) : 110€**2 disciplines** : 220€ ; faibles revenus : 145€**3 disciplines** : 255€ ; faibles revenus : 165€

– En cas de demi-stage (soir ou matin) :

1 discipline : 105€ ; faibles revenus (étudiants, chômeurs) : 80€**2 disciplines** : 140€ ; faibles revenus : 105€**3 disciplines** : 160€ ; faibles revenus : 120€

HÉBERGEMENT & REPAS (à titre indicatif)

– **Nuit dans la salle** (apporter son sac de couchage d'hiver) : 6€ la nuit– **Hôtel** : beaucoup de petits hôtels et de «bed & breakfast» pas trop loin de la salle (à partir de 400€ les 6 nuits pour 4 personnes).– **Petit-déjeuner au café**– **Repas au restaurant asiatique** : 10 à 15€ (selon votre appétit !)

ANTIBES

Jolie petite ville de la Côte d'Azur, appréciée des artistes. La plage n'est pas bien loin à pied et l'arrière-pays est très beau. Le temps y est toujours clément et le doux soleil d'hiver rend de meilleure humeur !