

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 Hoàng Nghi - 3, rue Gairaud 06600 ANTIBES

Tél. 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 72

Email vincentpham@eqimonie.fr – Site www.eqimonie.fr

ENTRAÎNEMENTS

Lieux : l'ancien dojo du maître Hoàng Nam à Antibes, repris par son fils Hoàng 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 taïchi 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 imprévisibles...

| | | |
|----------------|----------------|-------------------|
| Tous les jours | Méditation | 7h 15 à 8h |
| | Éveil corporel | 9h à 10h |
| | Taïchi | 10 h 15 à 11 h 15 |
| | Kungfu | 11 h 30 à 12 h 30 |
| | Kungfu | 14 h 30 à 15 h 30 |
| | Taïchi | 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 !