

Stage d'hiver à Antibes

du lundi 1^{er} au vendredi 5 janvier 2024 avec Vincent Pham Ngoc, 7^e dan

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 Pôle d'échanges, Antibes

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, environ 6h à 7h par jour !

Programme : il est conçu pour la présence d'une semaine complète, en cas d'absence ponctuelle ou de demi-présence, chacun profitera néanmoins de ce qu'il pourra saisir.

Matériel : apporter 1 bâton court d'environ 70cm pour le taichi et le kungfu, et une paire de baguettes pour 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	7 h 15 à 8 h
	Éveil corporel	9 h à 10 h
	Taichi	10 h 15 à 11 h 15
	Kungfu	11 h 30 à 12 h 30
	Kungfu	16 h 30 à 17 h 30
	Taichi	17 h 45 à 18 h 45
	Éveil corporel	19 h à 20 h

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) : quelques euros 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).

– Pension ou demi-pension possible (places limitées) : 10€ le repas

– Nombreux restaurants à proximité

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 bonne humeur !