

du lundi 20 au vendredi 24 décembre 2021 avec Vincent Pham Ngoc

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](http://www.ecolehoangnam.com)

**TRANSPORT**

- En voiture, de Paris : 10 h, 900 km, ± 350 € par voiture aller/retour ;
- En train, de Paris : gare d'Antibes, 5 h 15, ± 90 € à 160 € aller/retour ;
- En avion : Nice + autocar jusqu'à Antibes, 3 h 30, ± 200 € aller/retour.

Vincent Pham Ngoc  +33 6 15 23 87 72

Email [vincentpham@eqimonie.fr](mailto:vincentpham@eqimonie.fr) - Site [www.eqimonie.fr](http://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 veulent et peuvent, 6 h de cours 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 70 cm 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, notamment le 31 au soir...

Tous les jours	Éveil corporel	9 h à 10 h
	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	17 h à 18 h

**COÛT DU STAGE**

1 discipline : 170 € ; faibles revenus (étudiants, chômeurs) : 111 €

2 disciplines : 221 € ; faibles revenus : 144 €

3 disciplines : 255 € ; faibles revenus : 166 €

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

1 discipline : 106 € ; faibles revenus (étudiants, chômeurs) : 80 €

2 disciplines : 138 € ; faibles revenus : 104 €

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 !