

du dimanche 14 juillet au 21 juillet 2024 avec Vincent Pham Ngoc, 7^e dan

Peu de places, priorité aux premiers inscrits !

ÉVEIL CORPOREL ~ TAICHI HUANG
KUNGFU WUTAO



ADRESSE SUR PLACE

HÉRAKLION, CRÈTE - GRÈCE
MATALA, CRÈTE - GRÈCE

TRANSPORT (à titre indicatif)

– En avion, Paris-Héraklion (3h40, ± 400€ a/r) ; puis location de voiture, bus ou taxi jusqu'à Matala.

– En avion, Paris-Athènes (3h20, ± 170€ a/r) ; puis ferry du Pyrée à Héraklion (± 9h, ± 150€ a/r) ; puis location de voiture, bus ou taxi jusqu'à Matala.

Vincent Pham Ngoc  +33 6 15 23 87 72

E-mail secretariat@eqimonie.fr – Site www.eqimonie.fr

ENTRAÎNEMENTS

Depuis plus de trente ans nous proposons des stages d'une semaine de pratique :

– cours le matin et révision ou vacances l'après-midi ! –

Promenades culturelles et projections vidéo quand c'est possible.

Les séances se déroulent toujours en plein air (sauf en cas de tornade).

Les cours sont accessibles et bénéfiques pour tous niveaux, même novices.

Ces moments permettent aussi d'échanger avec d'autres pratiquants.

Cette année sera différente, il est possible que nous adaptions les horaires des cours, peut-être le matin tôt et en fin de journée, en fonction de la chaleur et d'autres paramètres. Le nombre d'heures de pratiques indiqué reste le même.

Dimanche 14 juillet	Éveil corporel	18h à 19h
Tous les jours	Méditation	6h 30 à 7h
	Éveil corporel	8h à 9h
	Taichi	9h 05 à 11h 05
	Kungfu	11h 15 à 13h 15

Dimanche 21 juillet **Éveil corporel** **10h à 11h**

Histoire d'ajouter à la nourriture du corps, celle de la tête et de l'esprit, nous suivrons les traces d'un personnage humaniste, à la pensée universelle, en retrouvant le philosophe Platon (427-347 av. J.-C.).

Ce «père» de la philosophie Occidentale nous accompagnera, comme il le fait depuis près de vingt-cinq siècles. Ses écrits sont des œuvres qui nourrissent encore notre monde occidental.

«On ne doit pas chercher à guérir le corps sans chercher à guérir l'âme», écrivait-il.

SÉJOUR EN CRÈTE

Nous revoici donc avec Platon, ce grand voyageur qui parcouru toute la Grèce antique, d'Athènes au Cap Sounion, en passant par Éleusis, dans les îles des Cyclades, à Crotona pour s'initier aux théories de Pythagore, à Syracuse en Sicile, en Égypte, etc., et aussi en Crète !

Nous séjournerons à côté de la plage de Matala, à une soixantaine de kilomètres de Héraklion. Et nous nous plongerons dans l'univers Minoens en visitant de nombreuses cités antiques comme Cnossos, Hephaisto, Gorkine, toutes visitées par Platon...

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

Taichi ou kungfu +éveil corporel (2 disciplines) : 240€ ; faibles revenus : 170€

Kungfu +taichi (2 disciplines) : 280€ ; faibles revenus : 190€

Kungfu +taichi +éveil corporel (3 disciplines) : 350€ ; faibles revenus : 250€

COÛT DE L'HÉBERGEMENT (par personne, pour 7 nuits)

Pension complète : chambre double, petit-déjeuner, déjeuner, dîner inclus ?€ ; chambre simple ?€ ;

Demi-pension : chambre double, petit-déjeuner, déjeuner ou dîner inclus ?€ ; chambre simple ?€ ;

Hébergement : chambre double, petit-déjeuner inclus ?€ ; chambre simple ?€.

Accompagnateur(s) accepté(s) en fonction des places disponibles, les stagiaires