ÉQIMONIE

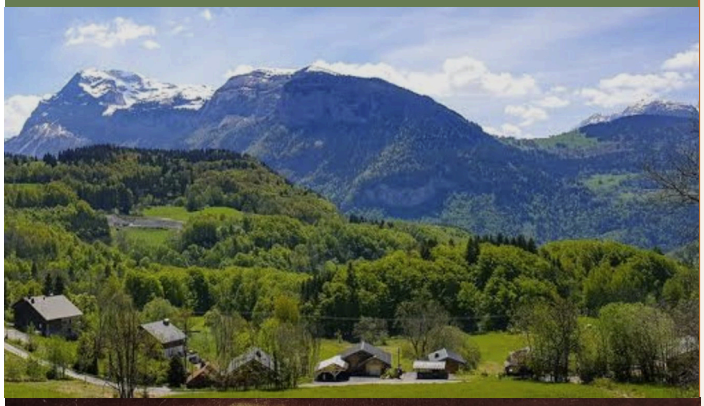
Stage d'été

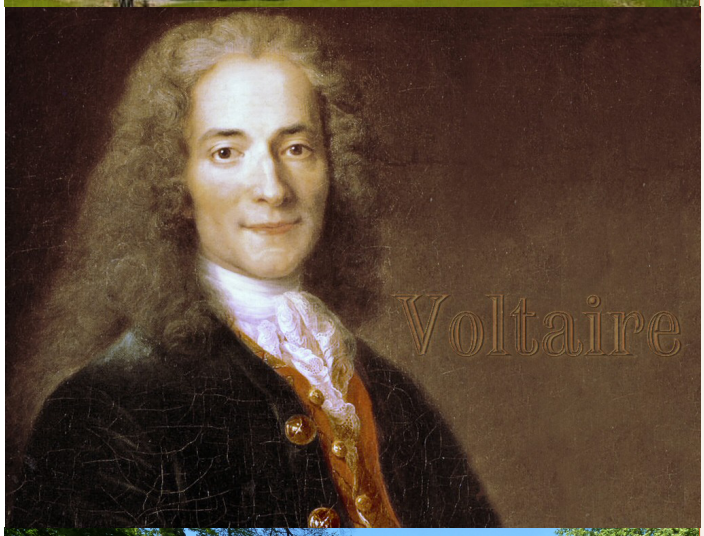
en Haute-Savoie

du samedi **1er août au 8 août 2026** avec Vincent Pham Ngoc

priorité aux premiers inscrits !

ÉVEIL CORPOREL ~ TAICHI HUANG
KUNGFU WUTAO





ADRESSE SUR PLACE

74300 - ARÂCHES-LA-FRASSE

Lieu d'entraînement :

vers l'**Hélisurface** (674 Rte du Mont Favy), à côté des tennis,

Proche de l'**Aquacîme** (piscine)

TRANSPORT

– **Voiture**, de Paris : ± 6 h 15 - 590 km (par voiture, aller ± 120 €)

– **Train** : TGV / TER Paris Gare de Lyon → Cluses - Durée : ± 4 h 30 à 5 h 45. Puis bus local Cluses → Arâches-la-Frasse / Les Carroz : ± 25 à 40 min.

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 pratiques :

— 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.

Horaires (à préciser en fonction du service repas) :

Samedi 1er août	**Éveil corporel**	**18 h à 19 h**
Tous les jours	**Méditation**	**6 h 30 à 7 h**
	Éveil corporel	**8 h à 9 h**
	Taichi	**9 h 05 à 11 h 05**
	Kungfu	**11 h 15 à 13 h 15**
Samedi 8 août	**Éveil corporel**	**10 h à 11 h**

Cet été nous marcherons sur les traces de l'écrivain–historien **François Marie Arouet**, dit « **Voltaire** ». Nous le retrouverons à Ferney-Voltaire (à 1 h 10 de Arâches-la-Frasse) où il a passé une vingtaine d'années vers la fin de sa longue vie (84 ans) bien remplie et peut-être aussi à Genève, aux Délices.

Ceux qui préfèrent une journée libre pourront en profiter à leur gré.

SÉJOUR EN HAUTE-SAVOIE

« Sous les cimes d'Argelaz et les neiges éternelles, Arches-la-Frasse déploie ses grâces naturelles ; l'air vif de Haute-Savoie, plus sûr que tout élixir, guérit le corps las et l'esprit prompt à fléchir — Ô douce Providence, que de biens dans un seul soupir ! ».

Texte au ton Voltairien des Lumières…

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, souvenirs…)*.

Penser aussi à emporter votre passeport pour la frontière Suisse.

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 €**

HÉBERGEMENT

Hébergement : de nombreux chalets et autres options sont disponibles sur place, pour tous les budgets.

Accompagnateur(s) accepté(s) sous la **responsabilité** du stagiaire.

ACCUEIL - DÉPART

– **Début** de stage, **samedi 1er août à 18 h** pour une séance de préparation.

– **Fin** de stage, après une dernière révision, **samedi 8 août à 11 h**.

1er JUIN 2026