



4° Stage International d'été 2019

Dates : du lundi 08 Juillet au vendredi 12 Juillet

Repas de fin de stage jeudi 11 au soir (dégustation huitres d'Arcachon)

Passage de grades : vendredi après-midi (tenue obligatoire)

Horaires : de 9h00 à 12h00 et de 14h30 à 17h30.

Lieu : Gymnase André LAHAYE

1, Avenue de l'Espérance - Andernos les Bains - 33510

N: 44° 44' 45" O : 1° 5' 16"

Renseignements :

06.62.65.45.94 - 06 22 49 69 53

aujardindutao@free.fr

| | |
|---|-----------------------------------|
| <u>Hébergement</u> libre : à titre indicatif : | |
| Hôtels : | Campings : |
| L'Océane : 05 56 26 12 12 | Fontaine Vieille : 05 56 82 01 67 |
| Hôtel de l'Etoile : 05 56 82 00 29 | Les Arbousiers : 05 56 82 12 46 |
| Hôtel de la Plage : 05 56 82 06 01 | Pleine Forêt : 05 56 82 17 18 |

Dernière minute :

Hébergement possible : 2 chambres d'hôtes dans une maison : 30 € la nuit PdJ compris

Office Tourisme d'Andernos : 05 56 82 02 95

Restauration : libre

Transports :

Gare de Bordeaux St-Jean puis bus jusqu'à Andernos (60 km)

Aéroport de Bordeaux Mérignac + bus ligne 601 jusqu'à Andernos (40 km)

En voiture : Paris - Andernos les Bains : 620 kms

Programme :

Matin : **Qi Gong :** Qi Gong de la canne ou bâton (Taiji Yang Sheng Zhang)

Après midi : **Taiji :** Taiji Kung Fu Shan (Eventail 52)

Inscription stage : www.aujardindutao.jimdo.com

Un passage de grades Qi Gong de l'I.H.Q.F. International Health Qigong Fédération sera organisé en fin de stage.(vendredi après midi).

Inscriptions passages de grades obligatoire sur : www.ihqfo.org

Une attestation de stage sera délivrée à la fin du stage.

En cas d'annulation par les organisateurs, le stage sera remboursé intégralement.

En cas de désistement par le participant, le stage ne sera pas remboursé.