



# BULLETIN D'INSCRIPTION

## STAGE «Montagne -Eau»

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse ..... Code postal : .....

Ville : ..... Tél : .....

Mail : .....

Je suis intéressé par :  peinture à l'encre de chine  qi gong  tai chi chuan

abdos sans risques ®  tui shou  Croisière aux ILES DE GLENAN ( 54€ )

### Frais pédagogiques du stage :

Adhérent Bambou Balance

Adhérent Yang Family Tai Chi Chuan , numéro ID.....

Stage complet 5 jours: du dimanche 25 au jeudi 29 août : 345 €

Tarif réduit YANG FAMILY/ BAMBOU BALANCE : 325 €

Fourniture comprise : papier, pinceaux, encre

Possibilité de règlement en plusieurs fois ( 3 fois )

Pour plus des renseignements, n'hésitez pas nous contacter !

Pour réserver votre place :

Veuillez libeller le(s) chèque au nom de **BAMBOU BALANCE** et l'envoyer à l'adresse:

Edyta Piatkowska-Wu : 11 avenue du Générale Eisenhower 69005 LYON

Vous pouvez aussi vous inscrire directement sur notre site **bamboubalance.com**

**Renseignements & inscriptions :** Edyta Piatkowska – Wu tel. 06 26 02 52 91

[bamboubalance@gmail.com](mailto:bamboubalance@gmail.com) / site: bamboubalance.com

Date et Signature



## Planning provisoire

pouvant être modifié selon la météo du moment

En cas de la pluie, la pratique dans une salle municipale.

Prochainement nous allons vous envoyer les précisions concernant la salle.

**Premier jour**  
**8h30 – 9h15**  
Les cours décalés de  
30 min.

**Ouverture du stage autour d'un café, le dimanche 25 août 2024**  
et présentation du programme chez notre amie Dany Poulain  
*30 chemin de Gozform 29170 Beg meil*

9h - 10h30

SONG YI GONG

plage

10h45 - 12h15

TAI CHI CHUAN FORME 22  
ou PEINTURE TRADITIONNELLE CHINOISE

plage

12h30 - 15h45

Déjeuner - REPOS

16h - 17h30

TUI SHOU et / ou SONG YI GONG  
ou PEINTURE TRADITIONNELLE CHINOISE

plage ou salle

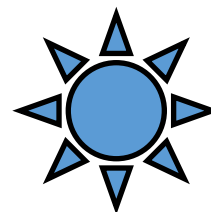
17h45 - 19h15

ABDOS SANS RISQUES®/  
ou PEINTURE TRADITIONNELLE CHINOISE

plage ou salle

L'ordre des activités peut être changé en fonction du temps  
La pratique d'ABDOS SANS RISQUES® demande de la douceur

# Les moments particuliers lors du Stage



## **Lundi 26 août**

**Pratique Nocturne 20h45-21h45**

Qi Gong / Tai Chi Chuan  
à la Cale de Beg Meil

(forme traditionnelle Yang, Forme 22,10...)

## **Mardi 27 août**

**VISITE DES ILES GLENAN**

Plages de sable fin, eaux turquoise, îlots parsemés au milieu de l'océan : à seulement une heure de traversée du continent, vivez l'incroyable effet lagon des Caraïbes Bretonnes.

( Il n'y a pas de commerces sur l'île Saint Nicolas. )

10H15 -11H30 TRAVERSEE ALLER

11H30 – 14H30 ESCALE SUR L'ILE ST NICOLAS

Déjeuner sur l'île Saint-Nicolas... prenez un pique-nique et suffisamment d'eau pour s'hydrater.

13H15 -14H15 ABDOS SANS RISQUE ® sur le sable blanc / OU BAIGNADE

14H30 -15H45 Croisière commentée et vision sous-marine

15h45 – 18H15 ESCALE SUR L'ILE ST NICOLAS

16H – 17H BAIGNADE OU ABDOS SANS RISQUE ® sur le sable blanc  
(selon le temps)

16H45 -18H Song Yi Gong / Tai Chi Chuan ...

18H15 – 19H15 TRAVERSEE RETOUR      prix de la croisière : 54€

## **Mercredi 28 et Jeudi 29**

**Exposition des œuvres à l'encre de chine de Jhycheng Wu**  
chez Dany

**Jeudi 20h30 - 23h**

***Soirée festive - repas partagé dans le jardin***

*quelques danses en ligne, en cercle, chant, poésie, ...à vos idées!*

*et quelques démonstrations :*

*tai chi avec éventail, différents Qi Gong ... )*

*Chez Dany Poulain*

*30 chemin de Gozform 29170 Beg Meil*