

PROGRAMME STAGE ITINERANT DE DECOUVERTE ET INITIATION
8 Jours / 7 Nuits

TAI CHI CHUAN

QI GONG

DETENTE ET RELAXATION

DANS LE SUD MAROCAIN DU

27 Septembre au 04 Octobre

2020 Avec Gilles ARNAUD

Enseignant

Une semaine de découvertes, de pratique, pour vous retrouver avec vous-même, être à l'écoute de vos ressentis, vos émotions, votre relâchement, de votre bien-être, avec différentes pratiques, adaptées à vos possibilités, mémorisations, équilibre, lenteur, respiration, concentration, maîtrise de soi.

Jour 1 : A r r i v é e de France à l'Aéroport International de Marrakech-Menara

Rendez- vous à 15 h 00 pour toutes et tous à l'entrée

Accueil, nos guides nous attendent pour prendre la route vers le Ksar d'Ait Ben Haddou (où nous passerons notre 1 ère nuit) . Installation puis Diner

Jour 2 : Petit déjeuner, puis pratique de Tai Chi sur la terrasse du gîte. Visite, découverte d'Ait Ben Haddou patrimoine classé par l'Unesco.

Départ, puis passage et halte à Ouarzazate, ensuite route vers le Gîte Bassatine à Skoura

Jour 3 : Départ pour les Gorges du Dadès avec leurs falaises vertigineuses, puis route vers

Merzouga aux Portes du désert. Votre caravane vous attend pour 2 heures de parcours à

dos de dromadaires jusqu'au camp Touareg où nous passerons la nuit ; Coucher de soleil sur le désert, nuit étoiléé

Si le temps nous le permet, pratique de Tai Chi et Qi Gong pieds nus dans le sable

Jour 4 : Réveil dans le désert, puis départ à dos de dromadaires, et lever du soleil, instants photos, petit déjeuner au gîte. Ensuite pratique de Tai Chi et Qi Gong dans la cour intérieure du gîte. Retour à Bassatine.

Jour 5 : Matinée : Départ pour le Souk, avec tous ses marchands ambulants, teinturiers, artisans de tous métiers dans le marché marocain. Retour au gîte Bassatine , Tai Chi

Après-midi : Visite guidée du village de Skoura, Botanique et Culturelle, partage des eaux ... Puis Tai Chi et Qi Gong

Jour 6 : Matinée, direction Toundout, visite du village, puis pratique de Tai Chi

Pique-Nique à la marocaine au bord de l'oued

Après-midi ; visite de la Kasbah d'Amridil (payant, retour au gîte et Tai Chi

Jour 7 : Petit déjeuner, puis débriefing de la semaine, et quartier libre

Jour 8 : Retour à Marrakech,

Stage TAI CHI CHUAN QI GONG

(8 jours/7 nuits)

Conditions générales d'inscription

Inscription & Paiement

- Veuillez remplir les formulaires d'inscription et à remettre à votre professeur **Gilles ARNAUD**

Pour réserver votre place, **un acompte** est exigé :

- **200 euros pour les stagiaires**
- **100 euros pour les accompagnants**

A verser à votre professeur : Gilles ARNAUD

138 A2, rue de la Richelandière 42100 Saint-Etienne. Le chèque sera encaissé 30 jours avant le départ.

Le reste du solde de votre séjour à régler en espèces lors de votre arriver au Maroc.

- **599 euros** pour les Stagiaires & pour les accompagnants

Annulation

- **En cas de désistement d'un participant** dans les 30 jours avant le début du voyage, le montant déjà versé ne sera pas remboursé.
- **En cas d'annulation du voyage** à l'initiative des organisateurs :
- Dans la mesure du possible, une nouvelle date sera proposée aux inscrits. Le stagiaire déjà inscrit qui ne pourra pas participer à cette nouvelle session se verra entièrement remboursé des sommes déjà versées.
- **En cas d'annulation du voyage sans possibilité de proposer une autre date**, tous les participants seront intégralement remboursés des sommes déjà engagées.

Pour toute question, merci de contacter...

Concernant le stage, circuit et l'hébergement au Maroc

Pour le stage : arnaud-gilles@hotmail.fr

Pour hébergement et l'organisation : Tedrart yacin

+212 6 15 85 20 75

contact@morocco-ecotravel.com

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Voyage sud Maroc du au

Nom : Prénom :

Date de naissance : Nationalité :

Numéro de Passeport : Date d'expiration du passeport :

Adresse :

Code postal : Ville :

Adresse Mail :

Téléphone fixe : Téléphone portable :

Niveau technique estimé (par ex. débutant, amateur, confirmé, expert, pro...)

Comment avez-vous appris l'existence du voyage?

Informations complémentaires que vous souhaiteriez nous donner :

(Merci notamment de signaler tout problème de santé pouvant avoir une influence sur le bon déroulement du voyage).

Je souhaite participer à ce voyage et reconnais avoir pris connaissance des conditions générales d'inscription.

Le À

Signature