

STAGE OXYGENATION AUTRANS 17-18 MAI 2014



Samedi

10h00-12h00 Taijiquan (techniques de déplacement, postures)

14h00-16h00 Kungfu (renforcement physique, travail des jambes)

16h00-18h30 Shiatsu (libération des tensions du dos)

武術

Dimanche

8h00-10h00 Taijiquan (techniques de déplacement, postures)

10h00-12h00 Kungfu (renforcement physique, travail des jambes)



Stage familiale mixte dans le cadre verdoyant du Vercors. Ouvert à tous et en pension complète du samedi au dimanche midi, vous pourrez profiter de la piscine intérieure, du sauna, du solarium... durant les temps libres, mais aussi des nombreux sentiers de randonnée.

Tarif hors transport : 125 euros en chambre de 4 (possibilité de chambre double avec un supplément de 15 eur par pers)

Accompagnateurs et enfants moins de 8 ans : 100 euros

Attention places limitées !!!

Inscription auprès de Thanh DINH au 06 88 27 17 29 ou par mail à thanh.dinh-ngoc@hotmail.fr