



# STAGE D'ÉTÉ

- FORME 103 DU STYLE YANG
- FORME AU SABRE
- FORME D'EPEE
- QI GONG TRADITIONNEL
- TUISHOU CODIFIE



PÉRIGORD  
2024

**CHAQUE JOUR DU DIMANCHE AU VENDREDI**

**9h00 à 10h00 Qi Gong**

**10h30 à 12h00 Tai Chi Chuan**

**16h30 à 17h30 au choix Tuishou ou Qi Gong**

**17h45 à 19h00 Tai Chi mains nues et armes**

**Mercredi après-midi : Temps libre**

*Découvrez ou approfondissez les arts internes et énergétiques chinois dans un cadre chaleureux au cœur de la vallée de la Dordogne, entre tourisme vert, gastronomie et patrimoine historique. Venez vous ressourcer au pays de l'Homme.*



**YANG FAMILY  
TAI CHI CHUAN**



## NOS PARTENAIRES POUR L'HEBERGEMENT :



- **Hotel Pech de Malet** : Lieu du stage - Hotel / Restaurant / Gites - 24250 VITRAC Tél. +33 (0)5 53 28 14 82 - <http://pech-de-malet.pagesperso-orange.fr>



- **Camping de la Sagne \*\*\*** : Camping / Caravaning / Locations - 1084 route de Caudon 24200 VITRAC - Tél. +33 (0) 05 53 28 18 36 - [www.camping-la-sagne.com](http://www.camping-la-sagne.com) - [info@camping-la-sagne.com](mailto:info@camping-la-sagne.com)



- **Office de Tourisme du Périgord Noir** : Tél. +33 (0) 5 53 31 45 45 <http://www.sarlat-tourisme.com/> - [info@sarlat-tourisme.com](mailto:info@sarlat-tourisme.com)

**LE PERIGORD NOIR EST UNE DESTINATION TRÈS PRISÉE POUR LES VACANCES, PENSEZ À RESERVER AU PLUS TÔT VOTRE HÉBERGEMENT.**

## AUTRES ACTIVITES (non incluses)

- **Atelier «Abdos sans risques ®»** animé par Edyta Piatkowska, instructeur certifié méthode Blandine Calais Germain.
- **Massage bien-être** proposé par Michèle Lassere Somathothérapeute - Sur rendez-vous
- **Mercredi après-midi** : temps libre pour visiter les nombreux sites touristiques des environs

