

## Stage Tai Chi 3 week-ends

A partir de 190 € / personne



Profitez d'un week-end pour vous essayer au Tai Chi pour stimuler votre énergie vitale. Pour mettre en pratique les enseignements de la méthode XPEO, vous participerez à des randonnées et/ou du ski de fond selon les conditions météo.

Venez découvrir cette activité en individuel, en couple ou entre amis.

### DATES ET LIEUX

- Week-end 1 : 26 - 27 - 28 septembre 2014 (Maisons de Mont d'Or Lac - Doubs - Massif du Jura)
- Week-end 2 : 7 - 8 - 9 novembre 2014 (Maison de Cerniébaud - Jura)
- Week-end 3 : 5 - 6 - 7 décembre 2014 (Maison de Prénovel - Jura)



### Programme des week-ends 1 et 2

**Vendredi** : 19h : arrivée, installation, présentation, dîner

#### **Samedi** :

9h-12h : XPEO : comment rendre les activités physiques plus sûres et agréables

Explications, exercices, tests et applications

12h : Pause déjeuner

14h- 16h30 : sortie rando, application à la marche ou la course à pied

#### **Dimanche** :

8h30 - 10h30 : XPEO exercices et tests

10h30- 12h00 : Sortie, application à la marche ou course à pied

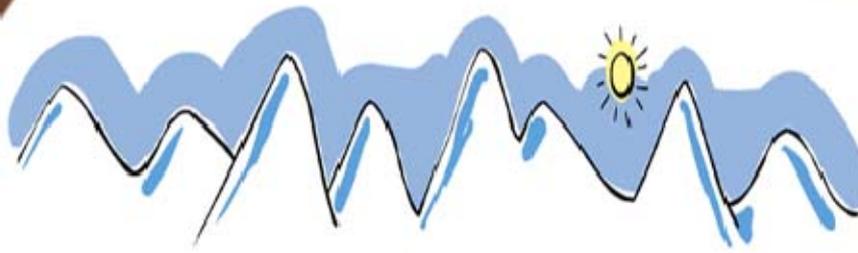
12h- 14h : pause déjeuner ou pique-nique si journée continue

14h- 15h30 : sortie rando, application à la marche ou la course à pied

**Contact ANCEF :**  
**04 76 87 81 47**

Nombre de participants : 30 personnes maximum

Intervenant : Paul Woo Fon (+ éventuellement 1 assistant)



## Programme du week-end 3

**Vendredi** : 19h : arrivée, installation, présentation, dîner

**Samedi** :

9h-12h : XPEO : comment rendre les activités physiques plus sûres et agréables  
Explications, exercices, tests et applications rando à pieds ou en ski

12h-14h : Pause déjeuner

14h- 16h30 : sortie rando, application à la marche ou au ski (selon conditions météo)

**Dimanche** :

8h30 - 10h30 : XPEO exercices et tests

10h30- 12h00 : Sortie, application au ski skating ou randonnée nordique

12h- 14h : pause déjeuner

14h- 15h30 : Sortie, application au ski skating ou randonnée nordique

Programme orienté ski de fond, mais adaptation en fonction des conditions météo

Intervenant : Paul Woo Fon (+ éventuellement 1 assistant)

### Le tarif comprend

- l'hébergement en chambre double, pension complète du vendredi soir au dimanche après le déjeuner
- l'encadrement des activités Tai Chi et de nature

### Le tarif ne comprend pas



- L'adhésion à l'ANCEF
- L'assurance [Passeport Montagne](#) (pour 1€ de plus à l'adhésion bénéficiez d'une assurance pour les activités de montagne et de nature du week-end et le reste de l'année à titre individuel)
- Assurance annulation (facultative – 3% du montant du séjour)
- Location du matériel
- Le transport aller-retour jusqu'à la maison de vacances
- Supplément chambre single (20 € par personne pour le week-end)
- La taxe municipale de séjour à régler sur place
- Le linge de toilette