

STAGE BAGUA ET NATURE

Du 8 au 15 avril 2017 / Du 5 au 12 août 2017 / 28 octobre au 4 novembre 2017

Dans le parc naturel des monts d'Ardèche, sur les flancs du Tanargue

DE LA PRATIQUE

Le bagua et les arts martiaux chinois en général demandent en première instance la capacité de se détendre pour se libérer de toutes formes d'attaches et comportements mécaniques. Ensuite, commence un long apprentissage pour bouger autrement. D'abord partie par partie, puis au global de tout ce qui nous constitue. Si le cadre de la pratique n'est pas l'essentiel, le dojo en Ardèche et les espaces naturels qu'on y côtoie aident tout particulièrement à cheminer dans cette voie.

Entre 2 et 3 heures de pratique en matinée selon les jours.

DES ÉCHANGES

Avec le pays, par des ballades en forêt et en montagne, des baignades, du kayak, des visites de sites culturels ou naturels exceptionnels...

Avec les gens de la région ou de l'écocentre, pour des actions écologiques, pour des travaux de restauration ou en rapport avec les saisons, pour du cinéma, pour découvrir des savoirs faire, pour des échanges autour d'un pique-nique, pour des fêtes...

DES ESPACES VIERGES

En retrait des grands flux touristiques sans être coupé du monde, la région du Tanargue, particulièrement préservée, offre une multitude de parcours faciles ou escarpés, seul(e) ou en groupe, parsemés de lieux pittoresques où les rencontres se font surtout avec le règne animal et végétal et avec soi même.

HÉBERGEMENT

Ecocentre de laboule, Le village, 07110 Laboule

Laboule est un joli village d'artistes situé dans un environnement exceptionnel à 650 mètres d'altitude, sur les flancs des monts du Tanargue.

De nombreux gîtes sur la commune sont à louer pour les familles ou personne(s) souhaitant plus d'indépendance tout en gardant une proximité.

Les draps et linge de toilette ne sont pas fournis. Prévoir une paire de draps et une taie d'oreiller ou/et et un duvet, une paire de tongs ou chaussons pour l'intérieur de la maison, des chaussures de randonnées.

TARIFS

- 450 € En pension complète à l'écocentre de Laboule
- 320 € pour un accompagnant
- 260 € stage seul

N'inclus pas les visites culturelles et sorties.



www.dojoshiseikan.com
www.ecocentredelaboule.com