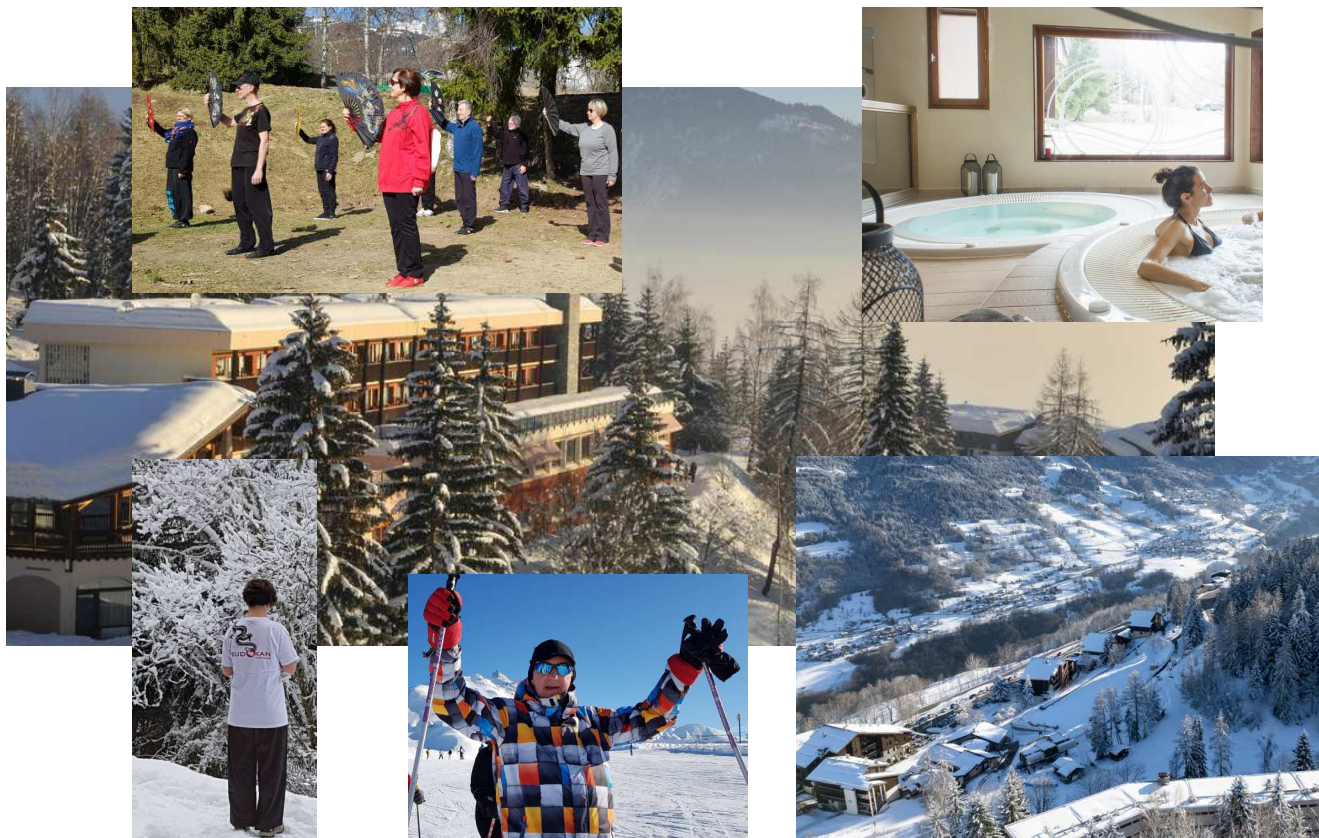


# BUDOKAN

Arts martiaux de Chine, du Japon et des Philippines

## STAGE BIEN-ÊTRE & RESSOURCEMENT TAI CHI CHUAN - QI GONG - MEDITATION - RELAXATION du 16 au 23 mars 2024 à DOUCY-COMBELOUVIERE (73)



### Réservez d'abord votre hébergement sur place !


Le stage aura lieu au sein du centre de vacances MILEADE, équipé d'un SPA en accès libre, d'un centre de massage et soins, au pied des pistes. Les activités sont variées : ski, ballades en raquettes ou à pied, visites diverses. Soirées animations. Repas buffet, vin à discrétion.

Exemple de lieux d'hébergement à Doucy-Combelouvière : village club MILEADE, VTF les CARLINES, locations de vacances (chalet, appartement, gîtes) VACANCEOLE...

Comptez environ 1100 € pour un hébergement pension complète pour 2 personnes.

**Pour réserver en single au club MILEADE**, appelez directement la centrale de réservation [04 87 75 00 58](tel:0487750058) (Lu - Ve : 08h30 - 19h / Sam. 08h30 - 12h)

***Ne tardez pas ! En réservant tôt, vous bénéficiez de réductions !***

 **Pour réserver votre stage** inscrivez-vous auprès de l'association BUDOKAN à l'aide de la feuille ci-après. La pratique a lieu dans le centre de vacances MILEADE en salle d'animation et à l'extérieur si possible, du dimanche au vendredi les matins. Remise d'attestation de fin de stage.

Votre inscription est prise en compte dès réception de votre dossier complet (feuille d'inscription et règlement) et **au plus tard le 16 février 2024**.

*Annulation de votre participation au stage : au plus tard le 16 février 2024 sauf cas de force majeure (à justifier).*

tai chi chuan • chinna • kobudo • arnis ecsrima • self défense • karaté jitsu • tonfa police • stage sécurité

Association tribunal d'instance de Metz n° 29 vol. CXIII 12.01.1990 - Siège social 5, avenue Louis le Débonnaire 57000 METZ

Adresse postale : 4, rue des Bouleaux 57050 LE BAN ST MARTIN

AGREMENT MINISTERIEL – AFFILIEE UFOLEP [www.budokan.fr](http://www.budokan.fr) [budokan-metz@wanadoo.fr](mailto:budokan-metz@wanadoo.fr)

1 feuille par personne !

# BUDOKAN

## Séjour BIEN-ETRE & RESSOURCEMENT TAI CHI CHUAN - QI GONG à DOUCY du 16 au 23 mars 2024

A transmettre dès que possible et **AVANT LE 16 FEVRIER 2024** accompagné du règlement à votre animateur BUDOKAN ou par voie postale à  
ASSOCIATION BUDOKAN - 4, RUE DES BOULEAUX - 57050 LE BAN ST MARTIN

Date d'inscription .....

Nom : .....Prénom : .....né(e) le .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....n° tél : .....

Adresse mail : .....

Je suis pratiquant  OUI  NON J'ai une licence\*  OUI  NON

Si oui, fédération ..... N° de licence : .....

Je suis inscrit(e) dans un club : nom du club .....Commune.....

FORMULES & OPTIONS	TARIF
<input type="checkbox"/> <b>STAGE TOUT COMPRIS</b> Du dimanche au vendredi, soit 6 matinées de 10h à 12h D'autres sessions en journée peuvent vous être proposées dans la semaine.	<b>Tarif : 130 €/personne</b> Les chèques de stage seront encaissés le 16/02/2024
<input type="checkbox"/> <b>STAGE A LA CARTE</b> Entourez le/les jour(s) de pratique : Dimanche lundi mardi mercredi jeudi vendredi	<b>Tarif : 25 €/personne/ demi-journée</b> <b>25 x .... = .....</b> Les chèques de stage seront encaissés le 16/02/2024
<p align="center"><b>TOTAL</b></p> Espèces ou chèques ou chèques vacances Règlement à libeller à l'ordre de M. Gérard BAEGERT	.....€

Une question ? renseignez-vous au 06 76 54 87 11 ou 06 61 86 60 09  
ou par mail budokan-metz@wanadoo.fr

\* Si vous n'êtes pas licencié, il vous est conseillé de prendre une assurance supplémentaire pour couvrir la pratique du tai chi et du qi gong. Vous pouvez également commander une licence dans notre club (35 €-environ, sur demande expresse au moins 2 mois avant le stage).