« TAI CHI »■□□□□

Réf. ETHA04

PRESENTATION

Cette technique douce d'art martial, se pratique en Chine depuis des temps immémoriaux.

Le Tai Chi Chuan, style Yang, que nous vous proposons, est la forme la plus répandue dans le monde, car elle additionne une somme de facilités et de bienfaits. Cela entre autre, par une succession harmonieuse d'enchaînements et de figures.

Grâce aux compétences de notre intervenant, Jean-Pierre MOEGLE, professeur de Tai Chi mais aussi de Qi Gong, vous aurez l'avantage de découvrir (ou retrouver) une partie sélectionnée de cette dernière pratique : celle qui favorise plus encore le travail des énergies, notamment.

Travail sur le Qi (avantages par rapport à la filière musculaire), pour la force, la concentration et le relâchement musculaire… Prises de postures et mouvements du corps… Incidences sur le souffle, la stabilité, le gainage musculaire, les étirements énergétiques… Tout un ensemble qui vous sera proposé dans une belle et douce progression.

Que vous soyez néophyte en Tai Chi ou que déjà votre niveau soit celui de l'évolution, nous vous invitons à opter pour cette bénéfique pratique extrême orientale avec, l'autre mi-temps, la découverte de l'environnement de Bessans et des environs en randonnée.

DEROULEMENT

Dimanche Matin : Accueil, installation

"Espace balnéo" : utilisation possible de l'ensemble des installations - Spa - Hammams - Sauna - etc..- toute la matinée

Après-midi : randonnée facile de premier contact et acclimatation

Ensuite, en demi-journée, tantôt le matin ou l'après-midi, Jean-Pierre MOEGLE dirigera l'atelier durant 2H chaque jour, pour une durée totale de 12h. Il mettra en œuvre une progression adaptée et concrète qui vous offrira une belle entrée ou évolution dans l'art du Tai Chi.

L'autre mi-temps sera consacrée à la fabuleuse et complémentaire découverte du bel environnement montagnard, avec un Accompagnateur de Montagne.

Samedi matin : le séjour se termine après le petit-déjeuner. Toutefois, vous pouvez commander, pour midi, un repas chaud ou froid à emporter, à votre convenance.
Nota Bene : pour les participants qui continuent un nouveau séjour, déjeuner, dîner et nuit sont offerts.

MATERIEL ET EFFETS PARTICULIERS

Se munir de vêtements amples ou survêtement, chaussures légères et sortie de bain...

Il est conseillé de disposer de son propre matériel de randonnée. **(se reporter aux conseils dans la brochure).**
Nous nous permettons d'insister sur la qualité des chaussures : type « randonnée », à tige haute et semelle genre Vibram. Nous vous conseillons aussi sac à dos, gourde, jumelles…
Si vous ne possédez pas de matériel, dans la mesure de nos disponibilités, nous vous doterons gracieusement, tout le temps du séjour.

Se munir toutefois de vêtements amples ou survêtement, chaussures légères et sortie de bain...

DIVERS

Durant la semaine nous prévoyons 10 heures de cours collectifs de « Tai Chi Chuan.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme « Tai Chi » et restons à votre entière disposition pour plus d'informations encore.

Bon Voyage et à Bientôt

Nota : si en plus des cinq demi-journées de randonnées prévues, vous désirez en faire d'autres, cela est parfaitement possible. Merci de prévoir dans ce cas un supplément de 25 €50 par 1/2 journée et de 39 €50 par journée.

COTATION DES RANDONNÉES ET TREKS

Afin de vous aider à choisir l'option qui vous correspond le mieux, nous avons modifié notre système de notation des niveaux pour nos activités. Elle consiste maintenant en un niveau de pratique donné sur une échelle de 1 à 5, du plus facile au plus difficile.

■□□□□ Sorties faciles sans difficulté physique. Marche de 4 à 5 heures/jour, sur sentiers, de 0 à 350 m de dénivelée D + Marcheur occasionnel sans condition physique particulière.

■■□□□ Randos pédestres présentant peu de difficultés physiques. Marche de 5 heures/jour, sur sentiers de 400 à 650 m de dénivelée D+ Marcheur en bonne condition physique.

■■■□□ Randos pédestres nécessitant un certain engagement physique. Marche de 6 heures/jour, sur sentiers et hors sentiers, de 700 à 1000m de dénivelée D+ Marcheur régulier en bonne condition physique.

■■■■□ Randos pédestres nécessitant un engagement physique certain et présentant des difficultés. Marche de plus de 6 heures/jour sur sentiers, hors sentiers, terrains accidentés avec + de 1000m de dénivelée D+ Marcheur tout terrain. Condition physique confirmée.

■■■■■ Randonnées pédestres présentant des difficultés techniques et nécessitant un engagement physique important. Marche engagée de 7 à 8 heures/jour, hors sentiers ou terrains accidentés, avec + de 1000m de dénivelée D+ Marcheur expérimenté. En très bonne condition physique.

Ceux qui n'ont jamais randonné pourront opter pour des randonnées faciles ou très faciles ("Vanoise en Douceur", "Rando Balades", "Vanoise-Découverte" ou un des nombreux thèmes notamment), offrant de multiples choix, adaptés aux goûts et aux possibilités de chacun.