

KATSUGEN UNDO (Mouvement régénérateur)

PRATIQUE RESPIRATOIRE (Aïkido)

Du dimanche 7 juillet au samedi 13 juillet 2024

Dans les Pyrénées ariégeoises, à Seix



Stage d'été organisé par l'association
Respiration Non-Faire

Horaires

Pratique Respiratoire	7h00
Mouvement Régénérateur	10h00
Pratique Respiratoire	17h30
Mouvement Régénérateur	19h00

Le stage est encadré par des élèves de
Itsuo TSUDA.

Il s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux
pratiquants expérimentés.

Chaque séance dure entre 1h et 1h30

Les séances ont lieu dans le dojo du judo-club du
Foyer Rural à Seix.

Le stage débute dimanche soir à 19h00 et s'achève samedi à 12h00

Tarifs

	1 activité	2 activités
la semaine	80 €	100 €
1 journée	20 €	25 €

Une adhésion annuelle de 5 € vous sera demandée si
vous n'êtes pas déjà adhérent pour 2024

Les couples avec enfant pratiquant alternativement
pourront n'acquitter que le prix d'un stage.



Renseignements et inscriptions :

tél.

05.61.58.26.49

e-mail

arnf@free.fr

Web

<http://arnf.fr>

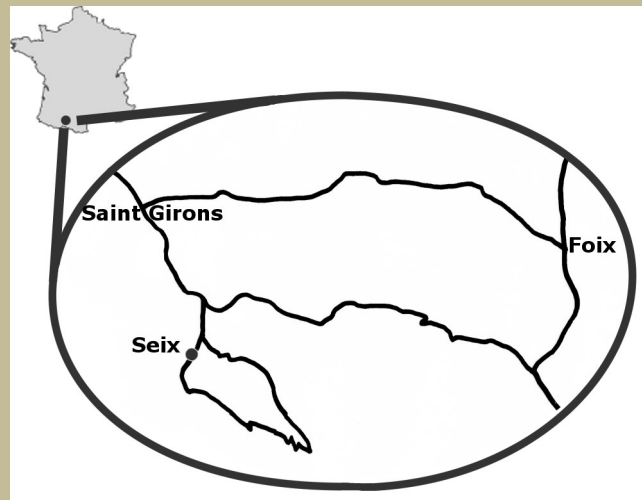
Renseignements pratiques

Seix est situé à 510 m d'altitude dans la vallée du Haut-Couserans, sur la rivière du Salat, dans un cadre de forêts et de prairies verdoyantes propre aux Pyrénées ariégeoises.

Accès par le train : ligne directe jusqu'à Bouspens, puis correspondance par navette SNCF pour Saint-Girons.

Prévenez-nous de votre heure d'arrivée à Saint-Girons afin que nous puissions venir vous chercher. Des cars assurent la liaison St Girons - Seix mais sans correspondance avec la SNCF.

PLAN D'ACCES



<http://maps.google.fr/maps?q=11+Avenue+de+la+Barraqu%C3%A9,+Seix>

Hébergement

Au Songe du Valier à Seix : <http://www.camping-songeduvalier.fr>

Implanté sur un terrain de 12000m² il comprend :

- Chalets (un séjour, deux chambres, une cuisine et une salle de bains) : la semaine 545€
- Mobil-homes bois 4 personnes (séjour, 2 chambres, coin cuisine, salle de bains) : la semaine 435€
- Mobil-home premium 4/5 personnes (avec climatisation, lave-vaisselle) : 495€
- Duplex avec mezzanine, coin cuisine et salle de bains : la semaine 375€
- Cabanes bois : 5 personnes : 615€ - 2 personnes 405€
- Tentes lodge : 4 personnes : 515€
- Hébergement collectif (cuisine, salle à manger, salon, salle de jeu, salle de télévision et un dortoir divisé en 4 chambres : 24€/nuit en chambre seule - 32€/nuit en chambre double = 16€/per)
- Camping ** forfait 1 personne : 15€ - 2 personnes : 20€ / avec électricité : 19€ et 24€

La taxe de séjour est à ajouter : 0,90€/nuitée (0,29€ pour camping, mobil-home et cabanes)

Rappel : les hébergements sont à rendre ménage fait.

Possibilité d'un forfait ménage : 65€ pour les chalets - 55€ pour les duplex, mobil-homes et cabanes.

Nuitée supplémentaire : chalet 80€ - duplex 55€ - mobil home 5 personnes 70€, 4 personnes 60€

Réservations : auprès de l'association : arnf@free.fr 05.61.58.26.49

ou auprès de M. Jean Michel Portasseau 06.82.47.74.53

ou ausongeduvalier@gmail.com 05.61.66.80.99

 précisez que vous faites partie du stage

Autres hébergements :

Gîtes, hôtels, camping international.

Renseignements :

- Office du Tourisme : 05.61.96.52.90
- Mairie de Seix : 05 61 66 83 55 - mairie.seix@wanadoo.fr