

# KATSUGEN UNDO

(Mouvement Régénérateur)

## PRATIQUE RESPIRATOIRE

(Aïkido)

Du dimanche 5 juillet à 19h au samedi 11 juillet 2026

A Seix, dans les Pyrénées ariégeoises



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

Le stage s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux pratiquants expérimentés.

Chaque séance dure entre 1h et 1h30

Les séances se déroulent dans le dojo du judo-club  
du Foyer Rural de 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 € par personne vous sera demandée si vous n'êtes pas déjà adhérent pour 2026  
Les couples avec enfant pratiquant alternativement pourront n'acquitter que le prix d'un stage



Renseignements et inscriptions : <http://arnf.fr>  
[arnf@free.fr](mailto:arnf@free.fr)  
05.61.58.26.49

## Renseignements pratiques

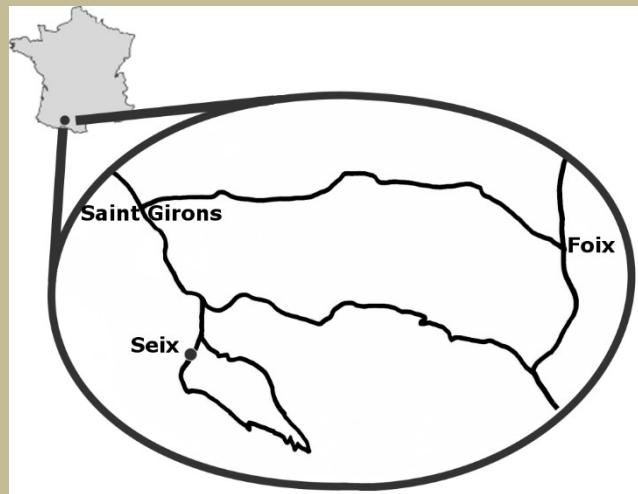
Seix est situé à 510 m d'altitude dans la vallée du Haut-Couserans, sur la rivière du Salat, dans un cadre de forêts et de prairies verdoyantes propre aux Pyrénées ariégeoises.

Accès par le train : ligne directe jusqu'à Boussens, 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.

Accès par la route depuis Toulouse : A64 direction Tarbes. Sortie n° 20 « Salies du Salat - Saint Girons »

### 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 12000m<sup>2</sup> il comprend :

- Chalets (un séjour, deux chambres, une cuisine et une salle de bains) : la semaine 545€
- Mobil-home premium 4/5 personnes (avec climatisation, lave-vaisselle) : 495€
- Mobil-homes bois 4 personnes (séjour, 2 chambres, coin cuisine, salle de bains) : la semaine 435€
- Duplex avec mezzanine, coin cuisine et salle de bains : la semaine 375€
- Cabanes bois : 5 personnes : 615€ - 2 personnes 405€
- Tentes lodge : (2 chambres, cuisine équipée, salle d'eau, WC, terrasse) 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/chambre - 32€/nuit en chambre double = 16€/per)
- Camping \*\* forfait 1 personne : 15€ avec électricité : 20€  
2 personnes : 20€ avec électricité : 25€

La taxe de séjour 2026 : 0,90€/nuitée (0,29€ pour camping, mobil-home et cabane)

Rappel : les hébergements sont à rendre ménage fait.

Possibilité d'un forfait ménage : 80€ pour les chalets - 65€ 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](mailto:arnf@free.fr) 05.61.58.26.49  
ou auprès de Véronique ou Jean Michel 06.73.84.13.58  
[ausongeduvalier@gmail.com](mailto:ausongeduvalier@gmail.com) 06.82.47.74.53

 **! 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](mailto:mairie.seix@wanadoo.fr)