



La salle des Marinières se situe à Porcieu-Amblagnieu, en Isère. Cette commune est située dans le département de l'Isère en région Auvergne-Rhône-Alpes. Elle est bordée à l'est par le Rhône qui la sépare du département de l'Ain. Site historique de l'époque du bronze, cette commune jouxte de beaux lieux à découvrir lors de ce séjour : les grottes mystérieuses de la Balme, la cité médiévale de Crémieu, les cyprès chauves de St Baudille la Tour, le vieux St Sorlin et ses châteaux ...Un bon complément à la pratique de ce stage.

Stage théorique et pratique : 30h
8 au 12 juillet 2019
Horaire : 9h30 - 12h30, 14h – 17h

*Lieu : Salle des Marinières, rue des marinières, 38390 Porcieu - Amblagnieu

*Frais pédagogiques : 620 €

Programme :

- TAI JI BALLON

Pratique entre le Tai Ji quan et le Qi gong, le Tai ji ballon permet de comprendre les principes philosophiques chinois et leurs applications dans les mouvements énergétiques.

Elle prépare le corps au niveau physique (coordination, renforcement, souplesse, orientation dans l'espace) et au niveau subtil (magnétisme, sensibilité).

Apporter un ballon d'environ 30 cm de diamètre.

***Restauration** : Pour midi, une recherche de restauration sur place est en cours. Sinon pique-nique apporté par chacun. Café offert.

***Mode d'accès :**

Environ 60 km de Lyon ; 1h de trajet

-en voiture

Covoiturage possible. Prévenir à l'inscription
 Plan disponible ultérieurement

-en train

Possibilité de venir en train à Ambérieu par la ligne Lyon-Genève.

Ramassage possible en prévenant à l'avance

***Hébergement :**

A la discrétion de chacun : gîtes, hôtel, maison d'hôte, camping...

La solution pour l'hébergement doit être trouvée le plus rapidement possible.

Voici déjà quelques indications :

- Hôtel le plus proche

.Hôtel "Les sources"

RD1075, 38390, Porcieu-Amblagnieu

.....

- Gites de France

- Gite des Lauzes

https :// www.gite-des-lauzes-charette.fr

.....

- **Gite de groupe de l'Isle de la Serre**

<http://www.espace-eauvive.com/hebergement-montalieu-porcieu-lyon>

.....

Possibilités d'avoir des prix intéressants en se regroupant à l'avance pour verser des arrhes de réservation. Contacter Tian Long

Camping

Camping de l'Isle de la Serre

<https://www.espace-eauvive.fr>

*Pas de possibilité d'accueillir des animaux pendant le stage.