

# Le stage d'été

01-03-2008

S T A G E D ' E T E Association Respiration Non Faire Du dimanche 9 juillet à 19h au samedi 15 juillet 2023 à 12h

## PRATIQUE RESPIRATOIRE DE Me UESHIBA

Aïkido

Calligraphie de Me Ueshiba : Hikari

## MOUVEMENT REGENERATEUR

Katsugen Undo

Dans les Pyrénées ariégeoises, à Seix

| H o r a i r e s | Pratique Respiratoire  | 7 h 00      | Mouvement Régénérateur              | 10 h 00              | Pratique R          |
|-----------------|------------------------|-------------|-------------------------------------|----------------------|---------------------|
| 17 h 30         | Mouvement Régénérateur | 19 h 00     | Chaque séance dure entre 1h et 1h30 |                      |                     |
| T a r i f s     | 1 activité             | 2 activités | la semaine                          | 80 &euro; 100 &euro; | 1 journée 20 &euro; |

N.B. : Une adhésion annuelle de 5 &euro; par personne vous sera demandée si vous n'êtes pas déjà adhérent pour 2022

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

Le stage est encadré par des élèves de Itsuo TSUDA.

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

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

Renseignements et inscriptions : tél : 05.61.58.26.49  
email : [arnf@free.fr](mailto:arnf@free.fr)  
Web : <http://arnf.free.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 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. Des cars assurent la liaison St Girons - Seix mais sans correspondance avec la SNCF.

PLAN D'ACCES

[lien Google Maps](#)

## Hébergement (les tarifs pour 2022)

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

Implanté sur un terrain de 12 000 m<sup>2</sup>, il comprend :  
 · Chalets (séjour, cuisine, salle de bains, 2 chambres) La semaine : 545€; · Mobil-homes 4 personnes (séjour, 2 chambres, sanitaires, coins cuisine, terrasse. La semaine : 435€;  
 Mobil-home premium 4/5 personnes (climatisation et lave-vaisselle) : 495€; · Duplex avec mezzanine, balcon, cuisine et salle de bains : la semaine : 375 €; Tente Lodge 4 personnes 515€; · Cabanes bois 2 personnes 405€; / 5 personnes 615€; · Camping \*\* nuitée 1 personne : 15,00€;  
 nuitée 2 personnes : 19,00€; · Hébergement collectif : cuisine, salle à manger, salon, salle de jeu, salle de télévision et un dortoir divisé en 4 chambres : 24€/nuit pour une personne seule  
 32€/nuit pour deux personnes (soit 16€ chacune) Nuitée supplémentaire : chalets 80€; - duplex 55€; - mobil-homes 5 personnes 70€; , 4 personnes 60€; · La taxe de séjour est à ajouter : 0.69€/nuitée/personne pour les hébergements chalets, duplex et dortoir camping, les mobile-homes et les cabanes. 0.23€; pou

Rappel : Les hébergements sont à rendre ménage fait. (possibilité d'un forfait ménage de 65€; pour les chalets et 55€; pour les duplex, mobil homes et cabanes)

Réservations : auprès de l'association Respiration Non Faire : [arnf@free.fr](mailto:arnf@free.fr) 05 61 58 26 49

ou auprès de M. Jean-Michel Portasseau : 06 82 47 74 53 ou 06.73.84.13.58

ou [ausongeduvalier@gmail.com](mailto:ausongeduvalier@gmail.com) 05.61.66.80.99  
 en précisant que vous faites partie du stage.

Autres hébergements :

Gîtes, hôtels, camping international. Renseignements :

- Mairie de Seix 05.61.66.83.55
- Office du tourisme 05.61.96.00.01