

Week-end détente, bien être et SONMUDO à la Montagne

Résa au ☎ **06.15.91.40.85**

**Animé par : Corinne BERANGER COUGOT
et Franck DELEVALLEZ**

- Instructeurs de Sonmudo, 3^{ème} Dan

Dates : 05, 06, 07 Octobre 2018

Mini 9 et Maxi 20 participants

Date limite inscription : 28/09

**Lieu : Loudenvielle, Vallée du Louron
Hautes-Pyrénées (65) (1h45 de Toulouse)**



Programme :

Vendredi : accueil à partir de 17h,
Installation.

Samedi / Dimanche :

- SONMUDO (Art martial Zen Coréen) dans Gymnase ou en Extérieur suivant la météo
- Marche
- Méditation

• Temps Libre :

Possibilité de prévoir descente en Trottinette de montagne, vol en Parapente ou relaxation dans les Bains de Balnéa (avec Supplément, sur réservation et en fonction de la météo)

*Préparation des repas en commun
Rangement, ménage avant départ.*



Logement : Au Chalet de Marinette (430m2), au cœur du village
9 chambres (15lits)

- 4 chambres à 2 lits 90
- 1 chambre à 4 lits 90
- 4 chambres à 1 lit 140

9 Salles de bains, 12 Wc, salon, billard,
Jacuzzi, grande pièce pour les repas,
2 Cuisines.



Apporter : - Repas à partager (pour les : vendredi soir, samedi et dimanche midi)

- Affaire et serviettes de toilette, Serviette, Drap ou duvet.
- Tapis de sol, Coussin, plaid, Tenue ample, Polaire, Tennis , bouteille d'eau...
- Maillot / serviette pour le Spa du gîte

Tarif : (Comprenant) Hébergement, Petits-déjeuners, dîner du samedi soir,
Cours de Sonmudo .

- **180€**, pour chambre individuelle
- **120€**, pour chambre à partager
- **100€**, pour Lit 140 à partager : pour couple ou même sexe



A la résa 50% d'acompte ; Solde payable sur place Chq, Esp, C.bleue

