

**WEEK END BIEN-ETRE**  
**18-19 et 20 MAI**

**Domaine de L'Espinet**  
**Quillan (11)**

**TaiJi Quan - Qi Gong**  
 SPA, piscine, parcours santé, tennis

**Renseignements 04 68 63 20 36**

[www.lespinet.com](http://www.lespinet.com)

Ne pas jeter sur la voie publique

## Bulletin d'inscription

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
 Tél. : \_\_\_\_\_

Tai Ji Quan       Qi Gong       Sans stage

Tarif : **270 €** (avec stage) - **210 €** (sans stage)

option chambre individuelle **55 €** en sus

**A remettre avant le 22 Février avec 30% d'arrhes**

### Samedi

9 h 00 : Accueil  
 10 h 00 - 11 h 30 : TaiJi Quan ou Qi Gong  
 11 H 30 - 12 h 30 : Temps libre, piscine, parcours santé etc.  
 12 H 30 : Repas  
 14 h 30 - 17 h 30 : Temps libre pour SPA, tennis, piscine, Tisane/thé (16h30 - 17h00)  
 17 H 30 - 19 h 00 : TaiJi Quan ou Qi Gong  
 19 h 00 - 20 h 15 : Temps libre  
 20 h 15 : Repas

### Dimanche

A partir de 8 h 00 : Petit déjeuner  
 9 h 30 - 11 h 00 : TaiJi Quan ou Qi Gong  
 11 H 00 - 12 h 30 : Temps libre pour SPA, tennis, piscine, Tisane/thé (11h00 - 11h30)  
 12 H 30 : Repas  
 14 h 30 - 17 h 30 : Temps libre pour SPA, tennis, piscine, Tisane/thé (16h30 - 17h00)  
 17 H 30 - 19 h 00 : TaiJi Quan ou Qi Gong  
 19 h 00 - 20 h 15 : Temps libre  
 20 h 15 : Repas

### Lundi

A partir de 8 h 00 : Petit déjeuner  
 9 h 30 - 11 h 00 : TaiJi Quan ou Qi Gong  
 11 H 00 - 12 h 30 : Temps libre pour SPA, tennis, piscine, Tisane/thé (11h00 - 11h30)  
 12 H 30 : Repas  
 14 h 30 - 17 h 30 : Temps libre pour SPA, tennis, piscine, Tisane/thé (16h30 - 17h00)  
 17 H 30 - 19 h 00 : TaiJi Quan ou Qi Gong  
 19 H 00 : Départ

L'hébergement comprend 2 nuitées, 2 petit-déj., 5 repas, 5 pauses thé et la mise à disposition du SPA et de la structure : tennis, piscine, parcours santé, etc ...