

Qi Gong et remise en forme au château Calmes

Du 25 au 28 mars 2022

programme des cours

Matin : Réveil corporel

Mettre l'énergie en mouvement dans le corps en vue de passer une excellente journée

Après – midi

- Exploration ludique et vivifiante du qi gong du tigre, animal fort, rapide, courageux, Souple et déterminé, emblématique du printemps.

Il représente la puissance du renouveau annuel.

- Nous aborderons également des exercices dynamiques, statiques à la fois stimulants et relaxants pour détendre nos yeux et soutenir l'énergie de notre foie.

- Des temps de relaxation viendront conforter la pratique et créer une détente harmonieuse entre le corps et l'esprit.

La pratique du Qi Gong est assurée par Françoise Navel-Brugnon, Enseignante depuis 2006 diplômée de la FEQGAE (Fédération Qi Gong Art Energétique)

Contact : 06 70 93 96 84

www.hokahey.fr – francoise.navel@orange.fr

notre château



Ce petit château ravissant et historique originaire du XVIème et XIXème siècles, est inscrit « Monument Historique ».

Situé dans son domaine idyllique, c'est un cadre totalement préservé dans la belle campagne des Monts de Lacaune, sur la Commune de LACAUNE situé à 1000m d'altitude, avec de belles journées ensoleillées l'été et des nuits fraîches.

Lacaune-les-Bains :

cette ancienne cité thermale regorge de trésors, de curiosités et de savoir-faire traditionnels qui valent la visite. La PeyroLevado (la plus grande statue-menhir d'Europe), la Fontaine des pisseurs, la tour de Calmels et naturellement l'authentique charcuterie locale. Régaler pour les yeux et les papilles, Lacaune est une étape incontournable de votre circuit tarnais.

Hébergements

Des chambres d'hôtes de charme au sein d'un château de famille du XVIème dans le [Parc Régional du Haut-Languedoc](#)



Logements : Nous serons logés en chambres doubles (couples) triples et quadruples Les chambres du domaine sont ouvertes aux voyageurs, en quête de charme et d'authenticité. Toutes les chambres se trouvent à l'étage, au Rdc nous trouverons tous les salons.

Plus que dormir au Château de Calmels, c'est l'émotion de se réveiller avec la vue sur l'un des plus beaux villages du Tarn ! Le château dispose d'une cuisine équipée, d'un réfectoire, de plusieurs salons, une salle d'activité, une salle TV, une bibliothèque, avec jeux de société, et un barbecue dans le parc arboré.

Programme des visites du week-end

Le jambon de Lacaune

Visite et dégustation à la fabrique Oberti grand spécialiste régional du jambon cru et autres salaisons. Ici, la charcuterie a posé une empreinte indélébile sur le paysage économique et culturel. Spécialisée dans la salaison des jambons secs, saucissons secs et saucisses sèches, les entreprises Lacaunaises respectent aujourd'hui les pratiques et traditions d'hier. A découvrir lors de vos visites chez les nombreux producteurs et à déguster sans modération.

Niché dans un écrin de verdure, à l'abri des regards, le centre de bien-être est dédié à la détente et aux soins. Juste à côté, la piscine sports loisirs est l'endroit rêvé. Un domaine naturel avec une piscine chauffée et un Spa, qui sont à seulement 900 mètres de notre château, à [l'Espace des Sources Chaudes de Lacaune-les-Bains](#).



Nous aurons un accès gratuit à la piscine.

INFOS PRATIQUES : Notre lieu de résidence au château de Calmes à Lacaune les bains.
Distance de Marseille 316km.

Nos numéros de tel : Fredy : 0662398790 Frank : 0661127878

acompte 79€ et dernier versement 1 mois avant.

Tarif du séjour 4J/3N à partir de 229€*

- **Chambre double :** **259€**

- **Chambre triple :** **229€**

Ce tarif comprend :

- Le logement en chambre dans la catégorie choisie
- Les cours de Qi Kong
- La pension complète
- Les boissons sont incluses aux repas (vins, eaux, cafés etc)
- L'assurance Covid
- Toutes les activités suivantes :
- Visite et dégustation à la fabrique Oberti (salaisons) 500m
- Entrée aux Sources Chaudes de Lacaune-les-Bains à 900m (piscine, jacuzzi chauffés ...)
- une belle balade (à définir)

Soirées : jeux, soirées dansantes, soirée à thèmes, Karaoké...

Ne comprend pas :

Le transport et tout ce qui n'est pas mentionné

POUR RESERVER envoyez-nous un mail à :

Associationff34@gmail.com (impératif)

(PCR moins de 72h)

Conditions d'annulations à renvoyer pour assurance signées
avec mention lu et approuvé nom et prénom :

Voir page suivante



Conditions d'annulations du week end Qi Gong du 25-28 mars

Assurance covid : **ANNULATIONS** :

- 1) Si le groupe est annulé en raison d'un nouvel état d'alerte (en vigueur dans les 20 jours précédant son départ) et/ou restriction de circulation ou fermeture du pays/région de/vers le lieu de résidence/départ du client, l'acompte payé sera restitué.
- 2) A partir du paiement du solde (21 jours avant l'arrivée) jusqu'à la date d'arrivée, les annulations ne sont pas autorisées et il vous sera facturé 100% du montant total du séjour, le cas échéant (sauf si un participant testé positif en PCR si à ce moment-là il était encore essentiel pour voyager, alors nous aurions besoin d'en recevoir une copie comme preuve).

Assurance hors covid :

- L'acompte n'est pas remboursable en cas de non-participation au séjour
- En tout état de cause, l'assurance annulation n'est jamais une assurance en cas de changement d'avis.
- Dans tous les cas, pour que les frais soient pris en charge, le motif d'annulation doit :
 - être prévu dans le contrat ci-dessous
 - être imprévisible lors de la souscription de l'assurance
 - être non intentionnel.
- Les modalités de remboursement :
- Il sera récupérable sous forme d avoir valable 18 mois à partir de la date du séjour ou remboursé au terme des 18 mois si aucun séjour n est effectué pendant cette période avec l'association.
- En cas d hospitalisation avec certificat de l'établissement et prescriptions médicales.
- En cas de décès familial proche (parents, frères, sœurs, enfants)
- D'un accident grave qui empêche la personne de se déplacer
- D'une convocation en tant que juré
- On ne peut en aucun cas de façon unilatérale modifier ou écourter les prestations contenues dans son voyage ou séjour, sauf accord préalable.
-
- il est possible d'annuler son contrat de voyage à tout moment, moyennant le paiement des frais exposés ci-dessous :
 - Plus de 60 jours avant le départ : 10% du montant total du séjour
 - De 60 à 31 jours avant le départ : 30 % du montant total du séjour.
 - De 30 à 21 jours avant le départ : 50 % du montant total du séjour.
 - Moins de 21 jours avant le départ : 100 % du montant total du séjour.

Votre demande doit être faite par écrit, par courrier avec accusé de réception à association FF 23 place de la vierge le Caylar 34520 ou par mail à associationff34@gmail.com

Vous devez dès votre inscription au séjour renvoyer ce document avec la mention lu et approuvé, votre nom, la date et la signature.

NB : pour participer le pass sanitaire ou vaccinal sera nécessaire.