

Pour la 4<sup>ème</sup> année consécutive, les associations de l'Ecole Phenix et Dragon organisent un grand *stage d'été* : « **EPHEDRA Summer Camp** » dans une superbe région du sud de la France. Le but : allier la pratique des arts martiaux chinois et du Qi Gong à des vacances reposantes dans une région magnifique.

L'évènement aura lieu en Ardèche, **du samedi 10 au samedi 17 juillet 2021.**

L'Ardèche est une région vallonnée et ensoleillée du centre-sud de la France, célèbre pour ses gorges creusées sur des milliers d'années par la rivière Ardèche et connues localement sous le nom de « Grand Canyon européen ». Avec ses nombreux sites culturels et historiques, elle enchante à coup sûr les passionnés d'arts et d'histoire, aussi bien que les amoureux de la nature et des grands espaces. Le site bénéficie l'été de la chaleur du sud tempérée par l'air descendant des montagnes. En d'autres termes, un endroit idéal pour passer de merveilleuses vacances pour adultes et enfants, aussi pour les non-pratiquants.



*3<sup>ème</sup> édition du Summer camp, à Biarritz (2020)*

**Quand ?** Le "Summer Camp" s'étend sur 6 jours, du samedi 10 juillet après midi au jeudi 15 juillet au soir. Les départs et arrivées au camping se font les samedis. Le mardi 13 est un jour de repos et une occasion de visiter un peu plus la région. Possibilité de faire des activités sympas ensemble pour celles et ceux qui le souhaitent.

**Formation et Instructeurs :**

Le vendredi toute la journée et le samedi de 11H à 15H

**Où ?** Le stage se déroulera au camping Capfun "Le Domaine d'Imbours", à 30 min en voiture de Montélimar, des Gorges de l'Ardèche et de Vallon Pont d'Arc.

Vous pouvez consulter la page web du site ici: [https://www.capfun.com/camping-france-rhone\\_alpes-imbours-FR.html](https://www.capfun.com/camping-france-rhone_alpes-imbours-FR.html)



Nous aurons des entraînements sous une grande tente, que nous pourrons également utiliser pour certaines de nos activités festives en soirée.



## Programme

*Enfants* - Deux cours de 45 min chacun auront lieu tous les matins. Les enfants pourront ainsi profiter de l'après-midi (à la piscine, aires de jeu...) et avoir du temps pour s'amuser ensemble.

*Adultes* - Comme les années précédentes, il sera possible de choisir entre la voie interne (Taiji et Qi Gong) et la voie externe (Kung Fu), ou bien de suivre les deux. En fonction de votre choix, il vous sera possible de suivre jusqu'à 7 cours chaque jour. La voie externe comprendra des cours de Nunchaku et de Tanglang, la voie interne des cours de Qi Gong Hu Yuan Gong et de Taiji Quan Wudang. Des cours d'épée et de Tui Shou (poussée des mains) seront ouverts à tous les inscrits des deux voies. Comme toujours, il sera possible de ne participer qu'à la session "Méditation et tonification générale" du matin, qui se déroulera au milieu des arbres de 8H à 9H30.

*À noter : la tenue du module de Tui Shou (poussée des mains) sera fonction des règles sanitaires en vigueur au moment du "Summer Camp".*

**Les personnes accompagnantes** pourront : soit participer à la session "Méditation et tonification générale" du matin, soit simplement profiter des nombreuses activités du camping, des piscines, de l'accrobranche et également explorer la belle Ardèche.



## Logement

EPHEDRA a réservé plusieurs cottages tout confort pour 4/5 personnes dans le camping Capfun "Le Domaine d'Imbours". Vous pouvez réserver un cottage, ou simplement réserver une place dans l'un d'entre eux, que vous partagerez avec d'autres participants.

Si vous souhaitez ne pas rester au camping, vous pouvez bien évidemment trouver par vous-même un logement dans les environs, mais il faudra peut-être payer un supplément pour avoir accès aux installations.

## Instructeurs



**Matteo Pepe-Espert** - Associations ASCAM et APAMC, Paris, France. Praticien de Médecine Traditionnelle Chinoise. Directeur pédagogique de l'Académie Parisienne d'Arts Martiaux Chinois et Daoyin Qigong ainsi que de l'Ecole Phénix & Dragon. 5<sup>ème</sup> Duan du centre de Daoyin Yangsheng Gong de Pékin et de l'Université des Sports de Pékin. Diplômé d'Etat Kung Fu et Taiji Quan.

**Philippe Aubourg** - Association Yin Yang Wushu, Asnières, France. Instructeur en Qi Gong, Taiji Quan et Kung Fu (adultes et enfants) dans plusieurs associations de l'École Phénix et Dragon. Pratique depuis plus de 25 ans. Architecte IT d'une grande entreprise dans une autre vie, où il donne également des cours de Qi Gong.

**Nicolas Chef d'Hôtel** - Association WUSHU FENG, Vivier, France. Professeur des écoles, directeur technique de l'association Wushu Feng Drôme-Ardèche. Professeur diplômé d'état en Kung Fu.

**Erwan Delbarre** - Association NOFØDRA, Oslo, Norvège. Responsable pédagogique et principal enseignant (Kung Fu, Taiji Quan et Qi Gong) de l'association NOFØDRA à Oslo. Pratique les arts martiaux depuis l'âge de 6 ans. Ceinture noire 2<sup>ème</sup> Duan fédérale de Kung Fu.

## Prix et inscriptions

### Locations

- Le séjour en appartement 2 pièces pour 5 personnes coûte 824€ (toutes taxes comprises) de samedi à samedi, soit 24 € par nuit et par personne pour un cottage partagé avec 4 autres participants.
- Le séjour en mobile home SUN pour 4 personnes avec 2 chambres coûte 957€ de samedi à samedi, soit 35 € par nuit et par personne pour un cottage partagé avec 3 autres participants.

### Séminaire

**Prix de base** (si vous vous enregistrez et payez après le 15 avril)

- 415 € pour la semaine avec accès à toutes les activités de votre choix
- 360 € pour la semaine si vous choisissez soit la voie interne, soit la voie externe
- 175 € la semaine pour les enfants
- 115 € la semaine pour la "Méditation et tonification générale" le matin seulement
- *Prix instructeur et Formation : 175 € la semaine avec accès à toutes les activités*

**Prix réduit - 15% de réduction** (si vous réglez 1/3 de l'inscription avant le 15 avril)

- 360 € pour la semaine avec accès à toutes les activités de votre choix
- 310 € pour la semaine si vous choisissez soit la voie interne, soit la voie externe
- 150 € la semaine pour les enfants
- 100 € la semaine pour la "Méditation et tonification générale" le matin seulement
- *Prix instructeur et Formation : 150 € la semaine avec accès à toutes les activités*

Merci de noter que si vous pouvez régler la totalité de votre inscription avant le 15 avril, cela nous aiderait beaucoup car nous devons payer le camping en avance.

Pour toute information complémentaire et vous inscrire, prenez contact avec le secrétariat par email ([phenixetdragon@gmail.com](mailto:phenixetdragon@gmail.com)) ou par téléphone (06.98.80.11.95).

Nous espérons vous retrouver en Ardèche cet été ! Et d'ici là, nous vous souhaitons un beau printemps.

Amitiés,

L'Ecole Phenix et Dragon