

## Programme stage « Un Temps Pour Soi » du 13 au 16 juillet 2023

au QALAM, l'Embanel – 81 570 CUQ

Le jeudi 13/07/2023	Le vendredi 14/07/2023	Le samedi 15/07/2023	Le dimanche 16/07/2023
8h00 : Accueil	8h00/9h00 : Petit déjeuner	8h00/9h00 : Petit déjeuner	8h00/9h00 : Petit déjeuner
9h00/11h00 : Qi Gong	9h00/11h00 : Calligraphie	9h00/11h00 : Chant Diphonique	9h00/11h00 : Qi Gong
11h30/13h30 : Chant Diphonique	11h30/13h30 : Qi Gong	11h30/13h30 : Calligraphie	11h30/13h30 : Calligraphie
13h30/15h00 : Repas	13h30/15h00 : Repas	13h30/15h00 : Repas	13h30/15h00 : Repas
15h00/16h30 : Temps libre	15h00/16h30 : Temps libre	15h00/16h30 : Temps libre	15h00/15h30 : Temps libre
16h30/18h30 : Calligraphie	16h30/18h30 : Chant Diphonique	16h30/18h30 : Qi Gong	15h30/17h30 : Chant Diphonique
20h00 : Repas	20h00 : Repas	20h00 : Repas	Clôture de stage
21h30 : bain sonore	21h30 : soirée surprise	21h30 : veillée musicale	

### TARIFS DES ACTIVITES

- Sur 4 jours : 240,00 € pour les 3 activités;

### TARIFS RESTAURATION

- Jeudi : auberge espagnole pour le déjeuner et le dîner, chacun(e) apportant pour ces 2 repas un plat salé ou sucré et/ou boisson

- Vendredi, samedi et dimanche : petit déjeuner 5,00 €  
repas sur place 12,00 €

- Cuisine à disposition pour les personnes intéressées -

### TARIF LOGEMENT

- Emplacements sur prairie prévus, pour tentes ou camping cars : 10 €/pers./nuit  
(le matériel de camping n'est pas fourni) -

Couchage possible dans la Yourte (prévoir matelas et duvet) : 10 €/pers./nuit -

- accès au toilette et sdb pour yourte et camping -

Chambre : possibilité de réserver au QALAM, l'Embanel - 81 570 Cuq

06 77 17 78 06

