

# STAGE

Vendredi 29 au dimanche 31 mars 2019

## STAGE d'INITIATION au SKI de RANDONNEE Massages et qi gong

Rendez-vous à Ristolas au «Fontenil »

Au centre du Fontenil situé à côté du village d'Abriès

...**Le Fontenil est un centre de vacances** situé au cœur des Alpes du soleil, dans le parc naturel régional du Queyras.

**Convivial et confortable** il accueille familles, enfants et adolescents, séminaires.

Jean-Marc vous emmènera découvrir les joies de la pratique du ski de randonnée, dans un décor magique ; Marie-José vous proposera l'avant, l'après balade, les encas à base d'étirements et assouplissements, le réchauffement du corps et le rafraîchissement de l'esprit...



Enseignants : Jean-Marc DANTZER (guide de haute montagne)

Marie-José CUINIER (professeur de Qi Gong et thérapeute manuelle)

Tarifs : inscription auprès de la direction du Fontenil (1/2 pension : 58€/jour)  
possibilité de demander pic nic au centre

Enseignement (guide et enseignante de Qi Gong) : 240€

*Attention nombre de stagiaires limité à 8*

**Pour tous renseignements et inscriptions, contacter :**

Marie José CUINIER  
4 Impasse des Augiers  
04000 Digne les Bains



04.92.36.12.92 - 06.15.05.12.94

4, impasse des Augiers 04000 Digne les bains [mjcuinier@wanadoo.fr](mailto:mjcuinier@wanadoo.fr) /  
Rejoignez-nous sur nos Facebook respectifs ou sur [www.cepced.asso.fr](http://www.cepced.asso.fr)



Rendez-vous : au centre du Fontenil: vendredi entre 10h et 10h30  
fin de séjour, dimanche 31 fin d'après midi

Lieu :

Centre de vacances hôtel « le Fontenil »

04 92 46 71 36

05460 Abriès

Accès : voir le site [www.lefontenil.fr](http://www.lefontenil.fr)

Accès : voir site du centre

Programme du stage :

3 journées d'initiation au ski de randonnée, Qi Gong et Massages de bien être.

Hébergement : Chambres de deux à quatre lits, incluant salle de bains, douches et toilettes.

Terrasse, salon, piscine couverte chauffée à disposition et belle salle de pratique.

Accueil chaleureux et dynamique, cuisine familiale et locale.

*La liste du matériel à emmener ou à louer vous sera fournie ultérieurement*

Pour une bonne organisation du stage, les inscriptions sont à retourner avant le 29 janvier 2019 accompagnées de 50 euros d'arrhes à Marie-José cuinier ;  
Tarif accompagnant possible ;

Une plaquette vous sera envoyée confirmant votre inscription

---

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél. :

Email :

Participera au stage du 29 au 31/03/2019