

Coucou à toutes et à tous,

J'ai l'immense Joie de vous annoncer ce stage dans un cadre exceptionnel :

## **Stage de Biodanza aquatique à Grimisuz (VS, CH) du 23 au 24 septembre 2023.**

RESIDENTIEL dans un lieu Magnifique : <https://tinika.ch>

Attention : les places sont limitées. Inscription avant le 1<sup>4</sup> septembre (cf plus bas dans le mail)

Le stage commence à 10 h 30 le samedi et se termine le dimanche à 17 h 00.

Accueil dès 10 h 00 si vous n'êtes pas déjà sur place

2 vivencias en salle ou en extérieur le samedi.

2 vivencias dans l'eau le dimanche.

Marc prendra soin de nos papilles en nous concoctant les repas du samedi en fin de journée et du dimanche midi.

Bonus optionnel : une nuit supplémentaire du vendredi au samedi pour bénéficier du lieu qui invite à la contemplation, à la méditation et au repos (nous y serons).

*Coût : 230 frs avec les entrées à la piscine , les repas de samedi soir et dimanche midi (et la jouissance de tout le lieu qui est privatisé pour nous)*

*Le logement est en sus (40 frs en chambre commune, 30 frs sur mezzanine en solo, de 40 à 60 frs dans chambre double ou triple en fonction du nombre par chambre.*

*La chambre double est à 120 frs en lit commun, la 2<sup>ème</sup> double ou triple est 50frs/pers en lit double, 40 frs par personne si 3 personnes : ces 4 espaces de repos sont dans un espace de mise en commun ).*

*Merci de nous signaler si vous souhaitez la nuit de vendredi en plus pour Steven qui nous loge.*

Matériel indispensable :

*-une à 2 tenues de danse pour le samedi*

*-Un linge pour le logement*

*-Un ou 2 costumes de bain*

*-2 linges pour la piscine*

*-Un peignoir ou un grand drap pour les passages entre le bassin et les WC (par l'extérieur)*

*-Des claquettes ou tongs (pour maintenir l'eau propre)*

*-Un chapeau pour le soleil*

*-Une ou 2 bouteilles d'eau en PLASTIC ou en METAL pour le dimanche (pas de verre en bord de piscine)*

*-(Si vous avez) Une natte pour vous reposer à l'extérieur si envie*

*-Votre ou vos petits déjeuner si vous restez une ou 2 nuits*

*-Un pique-nique pour le samedi midi*

*Si oubli de linges, Steven en loue des supplémentaires sur place pour 5 frs*

*Les draps font parti de la location (y compris un linge).*

*La piscine étant peu traitée pour notre confort, merci d'éviter les lotions et parfums et de se doucher avant d'aller dans l'eau*

Inscription par téléphone ou SMS au 079/409.07.16

Au Plaisir de danser ce we avec vous.

Mélanie