

„PEACEFUL WARRIOR RETREAT“ TAEKWONDO & MARTIAL ARTS WITH NUNO DAMASO

Monte Orada, Alentejo, Portugal
29.9. - 5.10.2018



NOUS VOUS OFFRONS UNE SEMAINE D'ARTS MARTIAUX
DANS UN PETIT PARADIS SUR LA CÔTE ATLANTIQUE
DU PORTUGAL

Le Monte Orada est un merveilleux centre de retraite situé à 1.5 heure de Faro et à 2.5 heures de Lisbonne. En plus de sa beauté le centre est parfaitement équipé pour héberger des participants et pratiquer les arts martiaux dans un cadre naturel et idyllique. Plusieurs plages sont situées à proximité du Monte Orada et rapidement atteignables pour les activités loisirs lors des après-midi libres. Le centre est dirigé de manière écologique et produit sa propre nourriture de manière biologique. Des repas variés, copieux et d'excellente qualité rendront votre séjour des plus agréables.

www.orada.eu

Notre retraite se veut holistique et offre ainsi un enseignement large et complet des arts martiaux. Le but étant de pratiquer en pleine nature et de faire le lien entre les différentes pratiques telles que:

Taekwondo, Hapkido, Méditation, Qigong, Taichi et Médecine chinoise

La compréhension du ying et du yang, le travail énergétique et la relation étroite entre la médecine chinoise et les arts martiaux sont au centre de l'enseignement dispensé durant la semaine. Nous intégrerons ainsi une heure d'enseignement de la médecine chinoise dans le plan de cours quotidien.



DÉBUT ET FIN DE LA RETRAITE:

Arrivée: Samedi 29.9.2018 à 14.00
Départ: vendredi 5.10.2018 à 11.00
(Premier et dernier jour programme spécial)

PROGRAMME QUOTIDIEN:

06.30 – 07.30 Méditation et Qigong
07.45 – 08.45 Petit déjeuner
09.30 – 11.45 Taekwondo et Hapkido
12.00 – 13.00 Diner
13.00 – 17.30 Activités annexes non comprises dans le prix de la retraite (Massage, Surf, Yoga, Equitation, Kayak, Biking, Jeep Safari) ou repos et plage
17.30 – 18.30 Taichi
19.00 – 20.00 Souper
20.00 – 21.00 Cours théorique de Médecine Chinoise

Afin de soutenir le caractère intériorisé de notre pratique, nous observerons un silence complet dès le réveil jusqu'au repas de midi. Nous recommandons vivement aux participants de renoncer à leurs téléphones portables durant toute la durée du séjour.

PRIX DE LA RETRAITE

Inclus dans le prix: pension complète 3 repas quotidiens, 7 nuitées, pizza night, 30 heures de cours, support théorique, sweatshirt.

- Chambre double ou twin: EUR 1300.-
- Dortoir (12 personnes): EUR 1200.-

Non inclus dans le prix de la retraite: vol, transport au Monte Orada, activités loisirs, boissons extra

CONTACT BANCAIRE ET PAIEMENT:

Ubs Birsfelden / Suisse
Kim Taekwondo Schule
Nuno Damaso
Peaceful Warrior Retreat Portugal

IBAN: CH53 0023 3233 1962 7201 R
SWIFT/BIC : UBSWCHZH80A

Anmeldefrist und Zahlung:
30.5.2018

INFORMATIONS À INDIQUÉES:

Données personnelles:

Nuno Damaso
Am Stauser 42
4127 Birsfelden

Tel. 0041 79 337 74 31
email : nuno.damaso@bluewin.ch

Nom et prénom:

Adresse:

Date de Naissance :

Tél:

Email:

Club:

Grade TKD :

Type de chambre :

En m'inscrivant à la « Peaceful Warrior Retreat Portugal » je confirme être entièrement responsable en cas d'accident ou de maladie durant la durée du stage.

En cas d'annulation, aucun remboursement ne sera effectué, sauf sur présentation d'un certificat médical avant le 30.8.2018. Dans ce cas, 70% de la somme totale sera remboursée.

Date:

Signature:

ORGANISATEUR ET ENSEIGNANT:

Nuno Damaso pratique le Taekwondo depuis bientôt 40 ans et dirige son école à Bâle en Suisse depuis 25 ans . Il est reconnu en tant que 7ème Dan de la World Taekwondo et du Kukkiwon et entraîneur de haut niveau par Swiss Olympic.

Après une longue carrière de combattant, d'entraîneur de haut niveau et beaucoup d'années d'enseignement, son intérêt se porte aujourd'hui sur l'aspect holistique et thérapeutique des arts martiaux. Il pratique ainsi avec passion le Tachi et le Qigong, ce qui l'a naturellement amené à entreprendre une formation de médecine chinoise en tant qu'acupresseur.

En raison de sa polyvalence et de son approche holistique des arts martiaux il est un formateur très demandé et apprécié en Suisse et en Europe.

Son envie de partager toute les facettes de son art et de son expérience l'on naturellement amené à organiser cette première « Peacefull Warrior Retreat » dans ce merveilleux cadre si propice à une pratique saine et complète en harmonie avec les éléments et la nature.

INFO:

www.taekwondo-bs.ch
nuno.damaso@bluewin.ch

