

# Stage d'été de Sonmudo

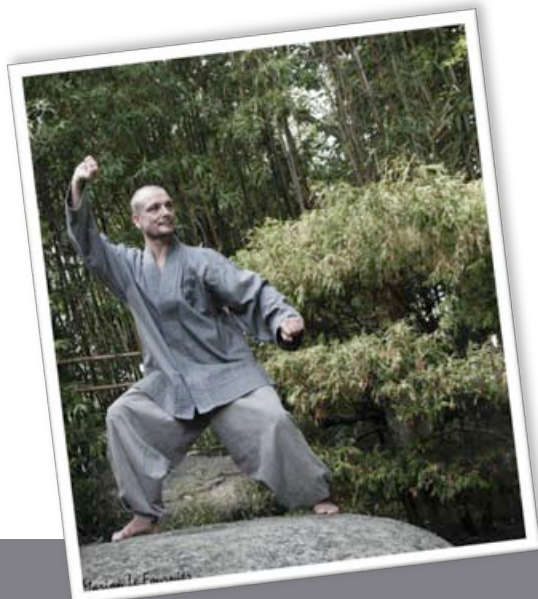
Venez vous ressourcer en pleine nature !

Du 10 au 14 Août 2015  
Au Hameau de l'Etoile  
34380



## L'instructeur

**Frédéric Foubert,**  
formateur et instructeur  
depuis plus de 25 ans  
animateur du stage.



## Le Sonmudo...

C'est ce que l'on appelle un Art global.

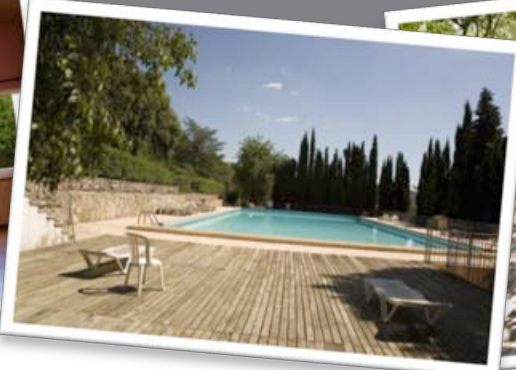
Hérité des anciennes traditions Zen et martiales Coréennes, cette pratique équilibrée entre Zen, Qi qong, Yoga, Tai Chi et Art Martial permet une harmonisation générale et profonde.

Adapté à tous, quelque soit votre niveau.

Ces quelques jours, dans un cadre idéal vous permettront d'apprécier le plaisir de ce temps partagé !

Fondateur de l'école Française et Maître de la discipline

Infos sur [fredsonmudo@gmail.com](mailto:fredsonmudo@gmail.com) & 0620632068



# Le Lieu : Le Hameau de L'Etoile

A Saint-Martin de Londres (34380), sur les hauteurs de Montpellier, un lieu dédié au ressourcement !

## Le Lieu :

### Il a été choisi pour :

- l'authenticité du lieu, témoin vivant de l'histoire du Languedoc depuis le XIIème siècle
- sa proximité de Montpellier (à 30 mn au nord) et ses facilités d'accès
- la beauté sauvage de son terrain de 20 hectares en bordure du Lamalou et sa position dominante sur la chaîne montagneuse de la Séranne.

## L'hébergement :

Le Hameau possède des cabanons à l'ombre des chênes verts : de petites unités d'hébergement en bois et indépendantes.

Vous pourrez également découvrir le plaisir du camping associé au confort d'un véritable lit dans les tentes "nomades".

Il dispose bien-sûre de chambres et de chalets.

## La restauration :

La cuisine du Hameau est saine et équilibrée, elle intègre des produits de qualité pour votre santé et votre plaisir. Les produits sont frais et de saison.

La salle intérieure de restauration





# Le Programme...

Pour aborder toutes les facettes du Sonmudo, je vous propose :

## Lundi 10 Août :

**18h30 à 19h45 :**

Présentation du groupe, infos pratiques  
déroulement du stage,  
présentation du Sonmudo

**20H00 :** repas

## Mardi 11

### Mercredi 12

### Jeudi 13 Août

**08H00 :** méditation

**08h45 :** petit-déjeuner

**10H30-12H00 :**

entraînement du matin

**13h00 :** repas

**15h30-16H30 :**

entraînement de l'après-midi

**16h30-17h00 :** Pause

**17H-18H30 :** reprise de l'entraînement

**18h30-19h15 :** Atelier optionnel

**20H00 :** repas

## Vendredi 14 Août

**08H00 :** méditation

**08h45 :** petit déjeuner

**10H30 :** entraînement du matin

**13h00 :** repas

**15h00-16H30 :**

entraînement de l'après-midi

**16H30 :** Photo de groupe et départs...



Programme modifiable en fonction du groupe et de ses besoins, sous réserve...  
Possibilité de pratiquer en pleine nature en fonction de la météo.

# Conseils pour le stage...



Sonmudo



Vous aurez besoin :

- **Tenue ample** : T-shirts, pantalons amples, vestes manches longues.
- **couverture légère** pour les méditations matinales.
- **Chaussures adaptées** pour la pratique extérieure sinon en salle : pieds nus.
- **Coussin de méditation**
- **Maillot de bain et serviette**

Nous vous conseillons d'envisager du **co-voiturage et des hébergements en commun** pour réduire vos frais.



**NB** : oreillers et couvertures sont fournies dans les tentes et les cabanons.



## Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Tél :

Mail :

**Pièces à fournir :**

Chèque d'arrhes de 100€ +  
bulletin d'inscription remplie

**Réservez votre hébergement  
sur le lien ci-dessous !**

## Coût du Stage de Sonmudo :

du Lundi 10 au Vendredi 14 Août 2014 : 200€

**Hébergement en supplément.**

Cf lien , sur la page des "*tarifs stagiaires*" :

<http://www.hameaudeletoile.com/vacances-autrement.html>

**NB :** les repas et pauses sont inclus dans les prix proposés.

**A vous de faire vos réservations !!!**

Arrivée le Lundi 10 Août 18H et départ le Vendredi 14 Août fin d'après-midi