



Communiqué CAES n° 1371



Les Commissions « Vacances-Familles-Adultes et Seniors » vous proposent

**POUR LES ACTIFS FAITES LE PLEIN DE ZÉNITUDE !
POUR LES RETRAITES (RE)DECouvrez VOTRE CORPS !**

UN SÉJOUR ZEN
(Yoga, Qi-gong, Do-in, Shiatsu et Sophrologie)

A CHORGES (Hautes-Alpes)
Club * LES HORIZONS DU LAC / SERRE-PONCON**
en pension complète et chambre double/twin

du dîner du dimanche 29 septembre au petit déjeuner du samedi 5 octobre 2019
DATE LIMITE DE RÉSERVATION VENDREDI 12 AVRIL 2019
(Il n'y aura pas de rappel et le CAES se réserve le droit d'annuler si moins de 15 participants.)

DES TARIFS INCROYABLES !
GS1 : 294 € GS2 : 315 € GS3 : 336 € Adhérents externes : 420 €
soit de 37 à 42€ par jour seulement !
(comprise l'assurance multirisques et annulation)



Le lac de Serre-Ponçon



Quelques définitions :

Le YOGA « Union, méthode, mise au repos » est une discipline indienne commune visant, par la méditation, l'ascèse (le CAES ne vous en demande pas tant!) et les exercices corporels, à réaliser l'unification de l'être humain dans ses aspects physique, psychique et spirituel, procurant un effet relaxant, réducteur de stress et une amélioration du syndrome prémenstruel et des problèmes liés à la sédentarité.

Vous bénéficierez au centre de 5 séances d'une heure par jour.

Le QI-gong est une gymnastique corporelle et une science de la respiration qui est fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Le terme signifie littéralement réalisation ou accomplissement (gong) et relatif au qi « maîtrise du souffle ».

Il procure une augmentation de la capacité de prévention et de guérison de maladies et de blessures, le maintien en bonne santé et une meilleure qualité de vie.

Vous bénéficierez au centre de 5 séances d'une heure par jour.

Le Shiatsu « pression des doigts » est une thérapie manuelle, énergétique et holistique, originaire du Japon, distincte du massage. Il agit dans le domaine de la prévention et de la détente comme un massage thérapeutique.

Vous bénéficierez au centre de 5 séances d'une heure par jour.

Le Do-in, ou digitopuncture ou encore acupression est une technique d'automassage, issu de la médecine traditionnelle japonaise, proche de celle chinoise.

Vous bénéficierez au centre de 5 séances d'une heure par jour.

La sophrologie, (du grec -Sos- harmonie, -Phren- esprit, conscience et -Logia - science-) créée en 1960, est une méthode de relaxation, voire de médecine alternative. C'est une « science » de la conscience, qui permet l'harmonie du corps et de l'esprit. C'est une approche du développement personnel, qui peut permettre la transformation de nos angoisses en pensées positives, pour que la conscience soit connue.

Vous bénéficierez au centre de 5 séances d'une heure par jour.



Espace forme : piscine couverte et chauffée, aquagym, aquabike, séance de Fit palmes, solarium, salle de sports : gym douce, stretching, fitness, hammam et sauna.

Randonnées pédestres thématiques avec marche afghane, marche consciente et marche nordique.

Location de vélos électriques.



Restaurant et bar ouverts en terrasse. Cuisine familiale autour de plats de saison et de produits du terroir. 4 soirées thématiques par semaine.

Buffets d'entrées, de fromages et de desserts. Plats chauds de poisson ou de viande servis à table. Buffet au petit déjeuner.

A proximité barrage et lac de Serre-Ponçon, Gap, Embrun, le Muséoscope du lac, la route des cadrans solaires, la baie Saint-Michel et sa chapelle, l'abbaye de Boscodon, Saint-Véran, le village le plus haut d'Europe, la montagne aux marmottes, Briançon, Montgenèvre, l'Italie, etc



***Salon bar avec jeux apéro et café. Salon jeux de société. Salon coin cheminée.
Sans oublier la soirée cinéma, la soirée spéciale ZEN et la soirée dansante!***



Chambres « essentielles », communicantes



Bulletin d'inscription au **Séjour 7J/ 6N « Les Horizons du Lac » CHORGES 05**
A adresser impérativement avant le 12 avril 2019

à Gaston GAY – Route d'Orcières – Les Thomès – 05260 CHABOTTES

Mail : caes.ggay@gmail.com / portable : 06 46 13 77 11

(Il n'y aura pas d'autre rappel)

IMPORTANT ! Il faut un minimum de 15 participants faute de quoi le séjour sera annulé.

TARIFS ADHÉRENTS INTERNES : **agents actifs, retraités, ayants droit (conjoint, enfants d'adhérents jusqu'à - de 21 ans)**

| | |
|--------------|--------------|
| GS1 : | 294 € |
| GS2 : | 315 € |
| GS3 : | 336 € |

TARIF ADHÉRENTS EXTERNES : **(autres membres de la famille, amis, parentèle, présentés par un membre interne)**

| |
|--------------|
| 420 € |
|--------------|

NomPrénom.....

Mon adresse :

Mon téléphone :

Mon mail :

Mon groupe social ou Externe :

Participants :

Nom :Prénom :

Nom :Prénom :

Nom :Prénom :

Nom :Prénom :

Nom :Prénom :

Nom :Prénom :

Ci-joint un chèque de :correspondant au montant total du séjour

Ci-joint 2 chèques decorrespondants au montant total du séjour

Ci-joints un chèque de 50% du séjour et des chèques-vacances de :
 (maximum 50% du séjour).....

A NOTER : **Le CAES se réserve le droit d'annuler le séjour s'il y a moins de 15 participants**

Date et Signature

MERCI DE JOINDRE UNE ENVELOPPE TIMBRÉE ET LIBELLÉE À VOTRE ADRESSE