

SLOW MOTIONS T'AI CHI CH'UAN

30 juni - 3 juli: C-Cortils 2017

Het vijfde camp in paradijselijk Cortils: een lustrum! Vorig jaar volgeboekt, dit jaar op uitnodiging. T'ai Chi en lekker eten in een prachtige omgeving.

Een extra lang weekend op het romantische Chateau Cortils, net over de grens in België, tussen Liège en Maastricht. Een prachtig landgoed dat elk jaar mooier wordt door de zorgzame kasteelheer: binnenkort met een vernieuwd meertje in het dal.

Voor een leuke prijs doe je mee aan dit minicamp, een zomers voorgerecht voor de ervaren camp-ganger. Voor de mensen die nog nooit een camp hebben gedaan geeft deze ervaring een enorme vediepingslag, en vrijwel altijd smaakt dat naar meer!



Ochtend Chi



sensing hands



Hoe ziet het campleven er uit?

We starten Vrijdagmiddag 30 juni

- 13:00 gezamenlijke lunch
- 15:00 inchecken kamers
- 15:30 – 17:30 vorm & vormcorrectie
- 18:00 avondeten
- 19:30 – 21:30 vormcorrectie & push hands

Zaterdag 1 en Zondag 2 juli

- 07:30 – 08:15 vorm in de flow & standing meditation
- 08:30 ontbijt
- 10:00 – 12:00 vorm & vormcorrectie
- 12:30 middageten
- 15:30 – 17:30 push hands
- 18:00 avondeten
- 19:30 – 21:30 vormcorrectie & push hands

Maandag 3 juli

- 07:30 – 08:15 vorm in de flow & standing meditation
- 08:30 ontbijt
- 10:00 – 12:00 laatste vormcorrectie
- 13:00 lunch
- 14:00 einde camp



Uit de klassieken

De kamers zijn charmant en allemaal verschillend, met twee of drie bedden. Als je een kamer deelt zijn de kosten € 415,- p.p.

Als je een kamer alleen wilt kun je kiezen uit verschillende sferen: de prijzen variëren van € 505,- tot € 620,- . Op www.slowmotions.nl vind je een plattegrond met de mogelijkheden. Neem ook even contact op, er kan inmiddels gereserveerd zijn. Goedkoop: kamperen in eigen tent € 315,- p.p.



De prijzen zijn inclusief maaltijden, koffie en thee, bedlinnen en eind-schoonmaak. Bij aankomst maak je zelf je bed op. Wijn en bier s'avonds zijn voor eigen rekening.

De T'ai Chi begeleiding neem ik op me; geconcentreerd oefenen met een focus op fullness en lichtheid. Daarnaast leg ik verbanden tussen push-hands en het vormwerk zodat beide elkaar versterken.

Gezond en lekker eten horen bij intense T'ai Chi: laat je verrassen door de verfijnde en afwisselende vegetarische (of met vis) maaltijden van de Chef: Laila kookt weer! Voor de volledigheid: we verwachten dat je meehelpt met tafeldekken, afruimen, vaatwasser vullen, gezellig.

Met Chateau Cortils zijn al enkele ruimten besproken: dat hangt samen met de hoeveelheid aanmeldingen. Het maximale aantal inschrijvingen is 18, vol=vol. Graag horen we om die reden tijdig of je komt. Aanmelden graag per E-mail naar kk@slowmotions.nl, laat weten of een eigen kamer wilt, een kamer wilt delen of wilt kamperen.

Voorwaarden:

Betalingen ontvangen wij graag in maximaal twee termijnen, een aanbetaling van € 75 euro bij inschrijving, het resterende bedrag vóór 1 juni. Graag tijdig overmaken op rekeningnummer NL14 ABNA 0456 751 386 ten name van SlowMotions, Rotterdam o.v.v. Camp Cortils en naam deelnemer. Contante betaling is niet mogelijk.

Annulering: tot 8 weken voor aanvang camp zijn de kosten beperkt tot € 75. Tussen 8 en 3 weken voor aanvang van het camp ben je de helft van het cursusgeld verschuldigd. Bij annulering binnen 3 weken voor aanvang van het camp ben je het volledige cursusgeld verschuldigd. Bij annulering kun je in overleg met ons een andere cursist in jouw plaats laten gaan.





De reis:

Er is een routebeschrijving te vinden op de site van het chateau: <http://www.chateaucortils.com/>. Als je met de auto komt en anderen mee wilt nemen: meld het svp. Heb je geen vervoer: meld het dan ook, wellicht is een carpool mogelijk.

Je kunt ook per trein reizen naar Visé, België. Vandaaruit kun je opgehaald worden, neem tijdig contact op met Cortils.

Het adres van Château Cortils is:

Drève de Cortil nr.1
4670 Blegny, België

Wij horen graag van jullie en zien uit naar een zomers camp 2016!

Graag tot ziens,

Koos Kok mobiel nummer 06 233 68624

Laila Ghait



De prachtige vallei