

# SLOW MOTIONS T'AI CHI CH'UAN

## 30 juni - 5 juli: Cortils 2021

Het negende camp in paradijselijk Cortils: weer op de vertrouwelijke plek in deze gekke tijd. En de mogelijkheid van een lange versie: Eddie Hubrechts geeft woensdag tot en met vrijdag deel 1 in deze nieuwe opzet. Ook dit jaar weer op uitnodiging. T'ai Chi in familiaal verband, lekker eten en massages tussendoor 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 vediepingsslag, en vrijwel altijd smaakt dat naar meer!

Ochtend Chi





sensing hands



## Hoe ziet het campleven er uit?

We starten Woensdagmiddag 30 juni

- 13:00 gezamenlijke lunch buiten
- 15:00 inchecken kamers
- 15:30 – 17:30 vorm & vormcorrectie
- 18:00 avondeten
- 19:45 – 21:45 vormcorrectie & push hands

Donderdag 1 t/m Zondag 4 juli

- 07:30 – 08:15 vorm in de flow & standing meditation
- 08:30 ontbijt
- 10:00 – 12:00 vorm & vormcorrectie
- 12:30 middageten (instroom weekendgangers)
- 15:30 – 17:30 push hands
- 18:00 avondeten
- 19:45 – 21:45 vormcorrectie & push hands

Maandag 5 juli

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



Uit de klassieken

**De kamers** zijn charmant en allemaal verschillend, met twee of drie bedden. Als je een kamer alleen wilt kun je kiezen uit verschillende mogelijkheden: de prijzen variëren en staan op de plattegronden en de lijst vermeld. Als je met twee personen een kamer wilt delen moet ik de prijs berekenen. Neem dan even contact op, mail sowieso om kamer samen te boeken. Shiatsu Massage van 45 minuten kun je contant afrekenen bij Sarah voor € 40,= (onder voorbehoud)



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. Hulp bij tafeldekken, afruimen, afwas is zeer welkom.

De T'ai Chi begeleiding nemen Eddie 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: Esther kookt weer! Ze heeft haar sporen in Spa verdient: lekker en gevarieerd eten, bereid met een aanstekelijke energie.

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](mailto:kk@slowmotions.nl), laat weten of een eigen kamer wilt, of een kamer wilt delen.

#### **Voorwaarden:**

Betalingen ontvangen wij graag in één termijn, graag vóór 21 mei. 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 21 mei zijn de kosten beperkt tot € 75. Tussen 21 mei en 15 juni ben je de helft van het cursusgeld verschuldigd. Bij annulering binnen 2 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 2021!

Graag tot ziens,

Koos Kok mobiel nummer 06 233 68624



De prachtige vallei