

## Organisation des Stages Kalari Rhône

### ➤ Conditions pour que le stage ait lieu :

- Réunir un nombre de participants suffisant pour couvrir les frais de déplacement de l'intervenant, la location de salle et permettre à l'association d'engranger des recettes
- Recueillir des arrhes auprès des participants (50 % prix d'inscriptions) – remboursé en cas d'annulation, conservés si désistement dans la semaine qui précède la tenue du stage.

### ➤ Tarif moyen (indicatif) : 10 €/H/pers ; ce tarif n'est pas fixe, il est variable en fonction du nombre de participants et des frais d'organisation

### ➤ Durée (de préférence en Week-end – horaires ajustables) :

- Sur 2 jours : 4 fois deux heures réparties entre 10h et 12h et entre 14h30 et 16h30 le samedi et le dimanche
- Sur 1 journée : mêmes créneaux horaires pour les stages Sushumna Krya et Pilatangi, possibilité d'étendre le nombre d'heure pour le stage Marma Ati (9h à 12h et 14h30 à 17h30). Pour les stages de deux jours, il est possible de participer seulement à la première journée, en fonction des places disponibles
- Sur ½ journée : 14h30 à 18h30 (contenu mixte variant les degrés d'intensité de la pratique – une pause est prévue au bout de 2 heures).

### ➤ Nombre de places limité à 10 participants pour assurer la qualité du suivi pédagogique

### ➤ Public : stages réservés aux adultes et adolescents. Des stages pour enfants peuvent être mis en place mais ils seront adaptés aux capacités physiques d'un jeune public et la pédagogie ajustée à leurs besoins – volume horaire et modalités différentes – me contacter pour plus de détails.

### ➤ Entre les cours (sur demande) : des vidéos et démonstrations peuvent être présentées pendant les temps de pause, ainsi que des ouvrages et sites de référence concernant le kalaripayat.

### ➤ Etat de santé et Tenue vestimentaire: il est important de me signaler les problèmes de santé spécifiques que vous pouvez rencontrer afin que je puisse ajuster les exercices proposés à votre situation. Les participants doivent prévoir des vêtements confortables leur permettant d'adopter des postures basses et d'effectuer des projections de jambes. Nous pratiquons pieds nus, hormis dans les salles où il nous est demandé de porter des chaussures (prévoir des chaussures que vous n'utilisez pas à l'extérieur et qui ne marquent pas les sols).