Stages de Tai Chi Chuan - Eté 2015
Institut XPEO, 38880 AUTRANS
(Hébergement à l'Afrat *)

- Vendredi 14/8 : XPEO et applications
- Samedi 15/8 : révisions et approfondissement de la 1e Partie
- Dimanche 16 et Lundi 17/8 pour : 2e Partie et Poussée des mains
- Mardi 18 et Mercredi 19/8 pour : 3e partie, Epée, Fighting Form

*** : vous pouvez arriver à partir du jeudi 13 le soir pour le dîner à 20h ou le vendredi 14 matin,**
Horaires : du vendredi 14 au mercredi 19 : 9h00 - 12h00, 14h30 - 17h30.

Vendredi 14 : **Accessible à tous :** XPEO : Exercices pour développer le Qi par la respiration, Yi Gong pour augmenter la concentration et le relâchement.

Du samedi 15 au mercredi 19 : XPEO appliqué à la Forme du Tai Chi Chuan, révision et approfondissement de la Forme :
- tests des positions et des mouvements de la Forme avec les principes internes abordés,
- Tui Shou : poussée des mains ou Fighting Form. Yi Gong et tests.

Les élèves qui ont fait la 1ère année peuvent suivre les 3 premiers jours, les 2e année : les 4 premiers jours.
Il y aura des groupes pour différents niveaux. Révisions de l'Epée pour les avancés qui ont commencé la Forme de l'Epée.

Stage animé par Paul Woo Fon, Jean René Covis et d'autres assistants.

Participation pour le stage :
- par journée : 45 €, 2 jours : 85 €, 3 jours : 125 €, 4 jours : 165 €, 5 jours : 200 €, 6 jours : 240 € (hébergement non compris).
S'inscrire avant le 1er août 2015. Nombre de places limité, surtout pour l'hébergement en chambre : ne tardez pas !
Envoyez le bulletin avec le réglement total du stage et hébergement à <u>l'Institut XPEO, 929 Rte de la Sure, 38880 Autrans</u>

Bulletin d'inscription pour Tai Chi Chuan Eté 2015 à Autrans

Nom et Prénom :_____**Email :**_____

Adresse complète : _____ **Tél. :**_____

☐ **Je m'inscris pour :____ jour(s) : - Vendredi - Samedi - Dimanche - Lundi - Mardi - Mercredi (entourez votre choix), et je verse un chèque de : _____€ : à l'ordre de l'ITCCA Grenoble**

☐ **Hébergement : je m'inscris pour :.....jour(s), en pension complète : complétez le bulletin ci-dessous.**

☐ **Covoiturage souhaité** **Date :** **Signature**

Prévoir chaussons ou chaussettes pour travail à l'intérieur (<u>pieds nus non autorisés</u>) et également chaussures pour faire du Tai Chi dehors.

Je souhaite réserver du : _____ au _____ = __ NPC +__ repas
- Une NPC : Nuit Pension Complète = 1 dîner + 1 nuitée + 1 petit déjeuner + 1 déjeuner.

❑ je souhaite réserver à **l'AFRAT :** j'arriverai le : _____vers ___h, repartirai le _____vers ___h
❑ en chambre individuelle : 62,40 € X ___NPC=_____€
❑ en chambre double : 51,40 € X ___NPC=_____€
❒ je ne réserve que les repas du midi du : ___,___. 16 €/repas X___=_____€
❒ je ne réserve que les repas du soir du : ___,___. 16 €/repas X___=_____€
❒ option repas végetarien (pas de viande, mais poisson, oeuf et laitage possibles)
❒ Montant TOTAL =_____€, chèque à l'ordre de l'Afrat.

(Vous pouvez aussi noter les noms de vos compagnons de chambres si vous vous êtes déjà arrangés entre vous)

1. Nom, Prénom : 2. Nom, Prénom :

Pour plus de renseignements, Tel. 06 23 63 41 20 ou mail à itcca@taichigrenoble.com