



JOURNÉE TAI CHI CHUAN 18 JUILLET 2015 9 h - 18 h À L'INSTITUT XPEO À AUTRANS

Stage tous niveaux (il faut connaître la 1^{ère} partie de la Forme)

PROGRAMME

- exercices d'échauffement XPEO,
- Tai Chi Chuan pour tous les niveaux (1^{ère} partie de la Forme),
- révision de la Forme par groupe de niveau,
- introduction au travail à deux : poussée des mains.

Stage animé par Paul Woo Fon, Florence Limbu, Jean-René Covis.

Avec en plus, une dégustation-vente de thés proposée par Florence Limbu.

INFORMATIONS PRATIQUES

Participation pour le stage : 45 €

Lieu : Institut XPEO d'enseignement et de recherche en techniques énergétiques, à côté de l'Escandille, Autrans (38)

Prévoir un pique-nique pour le midi.

Chaussettes et chaussons obligatoires pour la pratique en salle, **pas de pieds nus.**

Prévoir des chaussures pour la pratique à l'extérieur.

INSTITUT XPEO

929 route de la Sure 38880 Autrans (même entrée que l'Escandille)

Informations : 06 23 63 41 20

www.xpeo.fr - communication@xpeo.fr





Journée de Tai Chi Chuan

Samedi 18 juillet 2015

Institut XPEO, 38880 AUTRANS



Stage tous niveaux (il faut connaître la 1ère partie de la Forme)

Horaires : 9h00 - 18h00

Pause déjeuner sur place, prévoyez un pique-nique

PROGRAMME :

Exercices d'échauffement XPEO

Tai Chi Chuan pour tous les niveaux (1e partie de la Forme)

Révision Tai Chi par groupe de niveau

Introduction au travail à deux : Poussée des mains

Stage animé par Paul Woo Fon, Florence Limbu et Jean René Covis.

Avec en plus, une dégustation-vente de thés proposée par Florence Limbu

Participation pour le stage : 45 € - Prévoir un pique-nique pour le midi

Prévoir chaussons ou chaussettes pour travail à l'intérieur (pieds nus non autorisés) et également chaussures pour pratiquer dehors.

Envoyez le bulletin avec votre règlement à l'Institut XPEO, 929 Route de la Sure, 38880 Autrans ou réservez par mail : communication@xpeo.fr ou tél. 06 23 63 41 20 (règlement sur place)

Bulletin d'inscription pour la journée Tai Chi Chuan du samedi 18 juillet à Autrans

Nom et Prénom : _____ Email : _____

Adresse complète : _____ Tél. : _____

Je m'inscris à la journée du 18 juillet et je verse un chèque de 45 € à l'ordre de l'ITCCA Grenoble

Covoiturage souhaité

Date :

Signature :

Institut
XPEO



Dans le domaine de l'Escandille :
garez-vous avant le rond-point.
Montez à pied en passant par la pelouse devant l'Escandille, en direction de l'Institut XPEO (bâtiment rouge).