

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

PROGRAMME

- · exercices d'échauffement XPEO.
- Tai Chi Chuan pour tous les niveaux (1ère 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, <u>pas de pieds nus</u>.

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.

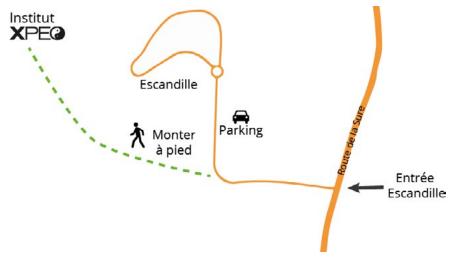
Avec en plus, une dégustation-vente de thés proposée par Florence Limbu

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 réglement à <u>l'Institut XPEO, 929 Route de la Sure, 38880 Autrans</u> 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 :



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).