



STAGE DE TAI CHI CHUAN - ETÉ 2016

Institut XPEO, 38880 Autrans



- **Mercredi 24/08 : XPEO et applications**
- **Judi 25/08 : révisions et approfondissement de la 1^{ère} Partie**
- **Vendredi 26 et Samedi 27/08 pour : 2^e Partie et Avancés**

Horaires : du mercredi 24 au samedi 27 août : 9h - 12h / 15h - 18h

Mercredi 24 : Accessible à tous : XPEO : Exercices pour développer le Qi par la respiration, Yi Gong pour augmenter la concentration et le relâchement.

Du Jeudi 25 au Samedi 27 : 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 1^e année peuvent suivre les 2 premiers jours, les 2^e année et niveaux supérieurs : le stage entier, 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 : 1 journée : 45 €, 2 jours : 85 €, 3 jours : 125 €, 4 jours : 165 €**

- **S'inscrire avant le 30 juillet 2016.**

- **Envoyez le bulletin avec le règlement total du stage à l'Institut XPEO : 929 Rte de la Sure, 38880 Autrans**

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

Hébergement à L'Escandille Relais Cap France (à 3 mn à pied de l'Institut)

Réservez directement auprès de l'Escandille : Tel. 04 76 95 32 02 • www.escandille.com

Voici les tarifs indicatif à cette période : une nuit en pension complète (1 nuitée + 1 petit déjeuner + déjeuner + dîner), sur la base de 2 nuits minimum (surcoût si une seule nuit) :

- en chambre individuelle : 84,71 €
- en chambre double : 73,51 €
- en chambre de 3 ou 4 : 63,01 €

Autres moyens d'hébergement à Autrans : Hôtels ou Gîtes, campings :

L'Office du Tourisme : Tel. 04 76 95 30 70, www.autrans-meaudre.com

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

Bulletin d'inscription pour Tai Chi Chuan Eté 2016 à Autrans

Nom et Prénom : _____ Email _____

Adresse complète: _____ Tel. _____

Je m'inscris pour : _____ jour(s) : Mercredi Jeudi Vendredi Samedi (cochez vos choix),
et je verse un chèque de : _____ € : à l'ordre de l'ITCCA Grenoble

Co voiturage souhaité

Date :

Signature