



# XPEO et Tai Chi Chuan

## Stage d'été : 20-24 août 2014



*L'hébergement et le stage auront lieu au Château des Ayes, à Saint-Etienne-de-Saint-Geoirs, au milieu d'un grand parc arboré. Nous pratiquerons dehors, sur la pelouse, ou dedans dans un grand chapiteau. Prévoir chaussons pour travail à l'intérieur et chaussures pour pratiquer dehors.*

### XPEO et applications

mercredi 20 et  
jeudi 21 août

### Tai Chi Chuan

du vendredi 22 au  
dimanche 24 août

Au Château des Ayes,  
St Etienne de St Geoirs

Le stage d'été se déroulera cette année en deux parties.

**Les deux premiers jours**, consacrés à la méthode XPEO, sont ouverts à tous.

Les exercices XPEO permettent de stimuler l'énergie interne Qi et de développer une présence au corps dont les bienfaits se ressentent au quotidien. Nous appliquerons ainsi l'énergie interne dans diverses activités comme la marche ou la course à pied pour ceux qui le souhaitent.

Nous proposerons également un travail sur la voix. En développant le Qi et la respiration énergétique, la voix devient naturellement plus claire, plus puissante et porte plus loin, sans forcer sur les cordes vocales.

**Les trois jours suivants du stage**, nous pratiquerons la Forme du Tai Chi Chuan, par niveau : de la première à la troisième partie. Nous appliquerons la pédagogie XPEO à la Forme pour approfondir les principes internes et affiner les ressentis.



# Stage XPEO et Tai Chi Chuan

du mercredi 20 au dimanche 24 août 2014

9h00 - 12h00 / 15h00 - 18h00

## Informations pratiques

**Stage animé par** Paul Woo Fon

### Participation pour le stage :

1 jour : 40 €, 2 jours : 80 €, 3 jours : 110 €,

4 jours : 150 €, 5 jours : 180 €

(hébergement non compris)

**L'hébergement** : pension complète ou demi-pension. Couchage dans des chambres de 2 lits avec sanitaires dans la chambre, ou des dortoirs de 6 lits. Camping possible dans le parc du château. Une piscine est à votre disposition.

Détails et tarifs sur le bulletin de réservation du Gîte du Château des Ayes. [www.chateaudesayes.fr](http://www.chateaudesayes.fr) - Tel. 04 76 93 58 32

**S'inscrire avant le 12 juillet.** Nombre de places limité, surtout pour l'hébergement en chambre : ne tardez pas !

## Contact

ITCCA Grenoble

Tél. 04 76 93 65 97

Courriel : [info@xpeo.fr](mailto:info@xpeo.fr)

Sites : [www.xpeo.fr](http://www.xpeo.fr)

[www.taichigrenoble.com](http://www.taichigrenoble.com)

## Le programme

### Mercredi et jeudi : XPEO et applications

#### Ouvert à tous

Exercices XPEO pour développer le Qi par la respiration, Yi Gong pour augmenter la concentration et le relâchement.

Applications et tests : dans la marche (en montée et en descente), dans la voix et dans la course à pieds (optionnelle).

### Du vendredi au dimanche :

### XPEO appliqué à la Forme du Tai Chi Chuan

#### Vendredi : 1<sup>ère</sup> partie – Samedi : 2<sup>ème</sup> partie – Dimanche : 3<sup>ème</sup> partie

Révision et approfondissement de la Forme.

Tests des positions et des mouvements de la Forme avec les principes internes abordés.

Tue Shou : poussée des mains ou Fighting Form.

Yi Gong et tests.



Château des Ayes : 133 Ch. de la vie profonde, 38950 St Etienne de St Geoirs  
GPS : EST 5-21-5041 NORD 45-19-6691

Par route, de Grenoble : direction Rives, Beaucroissant, Izeaux, Sillans, St Etienne de St Geoirs par la D519.  
Dans le village, en arrivant de Sillans : au rond point, prendre à gauche, 1<sup>ère</sup> à droite, Ch. de la vie profonde, continuer toujours en montant sur cette route Ch. de la Vie profonde jusqu'en haut jusqu'au croisement des 4 chemins, portail blanc "Gîte de France".

## Bulletin d'inscription pour le stage d'été 2014

à envoyer avant le 12 juillet 2014, avec votre règlement stage à : ITCCA Grenoble, Les Etroits, 38210 Montaud

Nom et Prénom : \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_

Adresse complète : \_\_\_\_\_ Tel. : \_\_\_\_\_

**Stage** – Je m'inscris pour : \_\_\_\_ jour(s) :  Mercredi  Jeudi  Vendredi  Samedi  Dimanche  
et je verse un chèque de : \_\_\_\_\_ € à l'ordre de l'ITCCA Grenoble.

**Hébergement** – Je m'inscris pour : \_\_\_\_ jour(s) ; je réserve et je règle directement auprès du Château des Ayes.  
Je réserve juste : \_\_\_\_ déjeuner(s) et je règle directement auprès du Château des Ayes.  
J'arriverai le : \_\_\_\_\_ vers \_\_\_\_ h, je repartirai le : \_\_\_\_\_ vers \_\_\_\_ h.

Covoiturage souhaité

Date :

Signature :