



# 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<sup>ère</sup> Partie**
- **Vendredi 26 et Samedi 27/08 pour : 2<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> année peuvent suivre les 2 premiers jours, les 2<sup>e</sup> 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](http://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](http://www.autrans-meaudre.com)

**Pour plus de renseignements : Tel. 06 23 63 41 20 ou mail à [itcca@taichigrenoble.com](mailto: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