

## Hébergement

### L'Escandille - [www.escandille.com](http://www.escandille.com)

L'institut XPEO se trouve dans le Domaine de l'Escandille Relais Cap France, à 1 Km du village au milieu de la nature : 931 Route de la Sure.

L'hébergement aura lieu naturellement à l'Escandille, situé juste à 100m de l'Institut XPEO Résidence de vacances, tout confort, exposée plein sud, accueil en pension complète uniquement, en chambre individuelle, à 2, 3, 4 ou 5, (Grandes chambres avec douche et wc)

Les stagiaires pourront se retrouver après le Tai Chi et profiter de la situation privilégiée de ce cadre. Salon, terrasse, bar, coin de jeux, piscine couverte, sauna et jacuzzi sont à votre disposition pour agrémenter votre séjour.

Il est également possible de venir avec sa famille.



### Tarif : pour les 3 nuits pensions complètes :

- en chambre double avec sanitaire intégré : 210.30 € (3 nuits)
  - en chambre de 4 pers. avec sanitaire intégré : 186.30 € (3 nuits)
  - en chambre de 5 ou 6 pers. avec sanitaire intégré : 159.30 € (3 nuits)
  - en chambre Single avec sanitaire intégré : 243.9 € (3 nuits)
- Les draps et les serviettes de toilette sont fournis.**

Possibilités d'arriver plus tôt et de repartir plus tard, à votre convenance : à préciser sur le bulletin d'inscription

### 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)

**Accès :** - De Grenoble : RN 531 et 532, direction Villard de Lans par Sassenage, Lans en Vercors, Autrans, 34 Km.

- De Lyon : autoroute A48, sortie Veurey, direction Villard de Lans

- Si vous arrivez en train à Grenoble : Service régulier depuis la gare de Grenoble : 0 820 08 38 38, ou [www.transisere.fr](http://www.transisere.fr)

**Covoiturage :** merci de signaler votre offre ou demande sur votre bulletin.

## Jeudi 25 au Dimanche 28 Mai 2017

# Stage de Tai Chi Chuan à Autrans



Le Stage avec Maître CHU qui a lieu chaque année à Autrans, à l'Ascension, sera dirigé cette année par Paul Woo Fon. En effet à partir de 2017 Maître CHU ne viendra qu'une fois tous les deux ans pour les stages ouverts au public. L'ITCCA Grenoble a décidé de maintenir ce rendez vous annuel.

Le programme proposé se fait également dans la continuité du celui réalisé par Maître CHU l'année passée, avec une pédagogie composée de nombreux tests qui permettront à chacun de comprendre, vérifier et développer le Qi.

Ce stage sera accessible aux débutants qui ont commencé l'apprentissage du tai chi cette année : les principes internes de la Forme qui seront abordés, seront expliqués avec des tests et des exemples concrets. Les Avancés pourront perfectionner leurs acquis, des groupes de travail seront constitués pour s'adapter à leurs niveaux.



### ITCCA Grenoble

International Tai Chi Chuan Association

30 Chemin des Alpines, 38100 Grenoble

Tél. 09 67 43 65 97 Email : [itcca@taichigrenoble.com](mailto:itcca@taichigrenoble.com)

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

Ce stage comportera : 7 demi-journées pour le Groupe A et B du 25 matin au 28 midi,

- **Groupe A** : programme : 1° à 5°. Il faut connaître la 1e Partie de la Forme

- **Groupe B** : programme : 1° à 6°. Il faut connaître la Forme de base.

Horaires	Groupe	Jeudi 25	Vend 26 et Sam 27	Dimanche 28
09:00 - 10:00	AB	Eveil Energétique	Eveil Energétique	Eveil Energétique
10:00 - 11:00	AB	Form ABCDE	Form ABCDE	Form ABCDE
11:00 - 12:00	AB	Fighting Form	Fighting Form	Fighting Form
15:30 - 16:00	AB	Eveil Energétique	Eveil Energétique	
16:00 - 17:00	AB	Form Yin Yang	Form Yin Yang	
17:00 - 17:30	AB	Tui Shou	Tui Shou	
17:30 - 18:30	B	Sabre	Sabre	

**Lieu du stage :** Tous les cours se déroulent à l'Institut XPEO, dans le domaine de l'Escandille Pour l'hébergement, voir au dos de cette feuille.

Nous pratiquerons le plus souvent à l'intérieur, et dehors si le temps le permet.

**Participation :** Groupe A : 150 € ,

Groupe B : 180 € (Sabre en plus de A)

Hébergement non compris. Chèques Vacances ANCV acceptés .

### Inscription pour le stage :

Envoyez le bulletin avec un chèque du montant du stage, le plus tôt possible, votre chèque ne sera encaissé que 3 jours avant le stage.

ATTENTION : nombre de places limité à 60, ne tardez pas pour vous inscrire  
Inscription tardive (après fin mars) : appelez nous avant de vous inscrire.

Les inscriptions partielles ne seront acceptées que s'il reste de la place.

En cas d'annulation 10 jours avant le stage, nous retiendrons 20 €. A moins de 10 jours, 50 € seront retenus.

### Programme

- ☉ **1° / Eveil Energétique : Groupes A et B :** Travail sur le Yi, l'intention, la concentration, la conscience pour la recherche de son axe. Exercices énergétiques pour le développer le Qi grâce à la respiration induite naturellement par l'ouverture de la cage thoracique et les étirements du corps.
- ☉ **2° / FORME : Groupes A et B .** Apprentissage et Correction de la Forme avec les principes direction-orientation des paumes et doigts, et l'activation de l'énergie dans chaque posture et geste de la Forme. Tests et applications. 2 ou 3 Groupes de niveaux pour l'apprentissage
- ☉ **3° / TUI SHOU : Groupes A et B .** «Poussée des mains», 2 Groupes de niveaux. Applications des positions de la Forme pour les avancés Initiation et apprentissage pour les débutants.
- ☉ **4° / FIGHTING FORM: Groupes A et B .** 2 groupes de niveaux. Avancés : apprentissage des 20 premiers mouvements de la 3e Partie et applications dans les mouvements de la fin de la 2e partie. Pour les médians : apprentissage des mouvements de la 2e Partie, suite. Débutants : apprentissage des 37 mouvements de la 1e Partie.
- ☉ **5° / YIN YANG Talon-Orteils : Groupes A B .** Principes de base, relation entre talon et orteils, associés à la respiration. Apprentissage et perfectionnement. 2 ou 3 Groupes de niveaux pour l'apprentissage
- ☉ **6° / SABRE : Groupe B : Apprentissage et Correction de la Forme du Sabre.**  
2 groupes : niveaux débutant et confirmé.



### Réservation pour l'hébergement à «L'Escandille».

Nous sommes chargés de regrouper les réservations.

Remplissez la partie : "Réservation pour L'Escandille avec un chèque du montant total de votre hébergement. Le chèque sera encaissé pendant le stage.

**Stagiaires venant de loin :** il est possible de prolonger votre séjour (Ex. : arriver la veille ou repartir le lendemain). Calculez vous même le prix correspondant au nombre de nuits-pensions-complètes de votre séjour et les éventuels repas supplémentaires.