



Stages de Tai Chi Chuan Eté 2017 Institut XPEO, 38880 AUTRANS



- **Samedi 19 août : XPEO et utilisation de l'énergie dans les exercices**
- **Dimanche 20 et lundi 21 : révisions et approfondissement de la 1^e Partie**
- **Mardi 22 et mercredi 23 : 2^e Partie et Avancés**

Horaires du samedi 19 au mercredi 23 août : 9h - 12h / 15h - 18h.

Samedi 19 : **Accessible à tous :** XPEO : Exercices pour développer le Qi par la respiration, Yi Gong pour augmenter la concentration et le relâchement.

Du Dimanche 20 au Mercredi 23 : Tai Chi Chuan, révision et approfondissement de la Forme :

- Tests des positions et des mouvements de la Forme avec les Principes Yin Yang A,B,C,D,E.
- Tui Shou : Poussée des mains ou Fighting Form.
- Yi Gong et tests.

Les élèves qui ont fait la 1^e année peuvent suivre les 3 premiers jours, les 2^e année et niveaux supérieurs : le stage entier. Il y aura des groupes pour différents niveaux.

Stage animé par Paul Woo Fon et d'autres assistants.

Participation pour le stage :

- **Par journée : 50 €, 2 jours : 95 €, 3 jours : 140 €, 4 jours : 180 €, 5 jours : 220 €**

- **S'inscrire avant le 15 juillet 2017.**

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

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

Hébergement : www.escandille.com

L'Escandille Relais Cap France (à 3 min) dispose de quelques chambres, nous pouvons réserver pour vous (sans frais de dossier)

Une nuit en pension complète (NPC) = 1 nuitée + 1 petit déjeuner + déjeuner + dîner. Tarifs sur la base de 2 nuits minimum

(surcoût si une seule nuit), réservation avant 15 juillet conseillée. **Chèque à part, à l'ordre de l'Escandille.**

- en chambre individuelle : 86,80 € X _____ NPC + _____ repas (18 €) = _____
- en chambre double : 75,60 € X _____ NPC + _____ repas (18 €) = _____
- en chambre de 3 ou 4 : 65,10 € X _____ NPC + _____ repas (18 €) = _____

Autres moyens d'hébergement à Autrans : Hôtel la Tapia : **04 76 95 33 00**, excellent rapport qualité prix, en demi-pension
L'Office du Tourisme : Tel. 04 76 95 30 70, www.autrans.com pour les autres hôtels ou gîtes, campings.

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

Bulletin d'inscription pour le stage Tai Chi Chuan Eté 2017 à Autrans

Nom et Prénom _____ Email _____

Adresse complète _____ Tel. _____

Je m'inscris pour : _____ jour(s) : - Samedi - Dimanche - Lundi - Mardi - Mercredi (entourez vos choix),
et je verse un chèque de : _____ € : à l'ordre de **L'ITCCA Grenoble**

Covoiturage souhaité : oui non

Date :

Signature