



# Stages de Tai Chi Chuan Eté 2018 Institut XPEO, 38880 AUTRANS



- **Mardi 28 août : XPEO et utilisation de l'énergie dans les exercices**
- **Mercredi 29 et Jeudi 30 août: révisions et approfondissement de la 1<sup>e</sup> Partie**
- **Vendredi 31 août : 2<sup>e</sup> Partie et Avancés**

**Horaires du Mardi 28 au Vendredi 31 août : 9h - 12h / 15h - 18h.**

**Mardi 28 :** **Accessible à tous :** XPEO : Exercices pour développer le Qi par la respiration, Yi Gong pour augmenter la concentration et le relâchement, améliorer son axe et réaligner le dos.

**Du Mercredi 29 au Vendredi 31 :** 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.
- Vendredi 31 : 2<sup>e</sup> Partie et Avancés uniquement

Les élèves qui ont fait la 1<sup>e</sup> année peuvent suivre les 3 premiers jours, les 2<sup>e</sup> 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 : 60 €, 2 jours : 110 €, 3 jours : 160 €, 4 jours : 210 €,**

- **S'inscrire avant le 20 juillet 2018.**

- **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](http://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 : 82,80 € X \_\_\_\_\_ NPC + \_\_\_\_\_ repas (18 €) = \_\_\_\_\_
- en chambre double : 71,60 € X \_\_\_\_\_ NPC + \_\_\_\_\_ repas (18 €) = \_\_\_\_\_
- en chambre de 3 ou 4 : 63,60 € 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](http://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](mailto:itcca@taichigrenoble.com)**

### **Bulletin d'inscription pour le stage Tai Chi Chuan Eté 2018 à Autrans**

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

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

Je m'inscris pour : \_\_\_\_\_ jour(s) : - Mardi - Mercredi - Jeudi - Vendredi (entourez vos choix),  
et je verse un chèque de : \_\_\_\_\_ € : à l'ordre de **L'ITCCA Grenoble**

Covoiturage souhaité : oui non

Date :

Signature