

Hébergement

Hôtel Les Tilleuls - 111 rue de Puilboreau à Autrans - www.hotel-tilleuls.com
Spécial prix de groupe (à préciser Institut XPEO lors de la réservation)

En Demi pension :

62 € /nuit /personne en Double
80 € en Single, possibilité de « petite chambre single » moins chère

En Pension complète :

80 € en Double
98 € en Single

Contactez directement l'Hôtel des Tilleuls :

Tel. 04 76 95 32 34 • www.hotel-tilleuls.com

Autres moyens d'hébergement à Autrans : Hôtels ou Gîtes, campings :
L'Office du Tourisme : Tel. 04 76 95 30 70, 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

Covoiturage : merci de signaler votre offre ou demande sur votre bulletin d'inscription ou sur la page web : <https://bit.ly/2DMcsOY>

Jeudi 30 Mai au Dimanche 02 Juin 2019

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, depuis 2017 Maître CHU ne vient 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
929 Route de La Sure 38880 Autrans
Tél. 06 23 63 41 20 Email : itcca@taichigrenoble.com
www.taichigrenoble.com

Ce stage comportera : 7 demi-journées pour le Groupe A et B, du jeudi 30 matin au dimanche 2 juin 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 30	Vend 31 et Sam 1	Dimanche 2
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 Center	Form Center	
17:00 - 17:30	AB	Tui Shou	Tui Shou	
17:30 - 18:30	B	Epée	Epée	

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 : 180 €,

Groupe B : 200 € (Epée en plus de A)

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** : avec un travail précis des Yi Gong, développer la verticalité et retrouver l'Axe du Tai Chi. Exercices énergétiques pour augmenter le Qi, grâce à la respiration induite naturellement par l'ouverture de la cage thoracique et les étirements de tout le 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 du Qi dans chaque posture et geste de la Forme. Tests et applications. 2 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**. Déclinaison martiale de la Forme de base, pour aider à comprendre le sens des postures et leur application, introduction à l'utilisation des gestes de la forme avec le Qi.
- 5° / **FORME DU CENTRE** : Groupes A et B. **Principes de base, le Centre version Tai Chi du Style Yang Originel : relation entre les pieds et le centre.** Apprentissage et perfectionnement. 2 Groupes de niveaux.
- 6° / **Epée** : **Groupe B** : **Apprentissage et Correction de la Forme de l'Epée**, avec les Formes A et B (hauteur des mains et des coudes) 2 groupes : niveaux débutant et confirmé.



Réservation pour l'hébergement à Autrans, voir page page derrière.

Nous avons bloqué toutes les chambres de l'**Hôtel Les Tilleuls**, situé au centre du village, contactez l'hôtel directement pour réserver (très peu de possibilités à cette période). Voir conditions au dos.

Consultez le site : autrans-meaudre.com, rubrique «hébergement» pour les locations de gîte

Attention, cette période est très chargée : réservez sans tarder !

Pas d'hébergement à l'Escandille cette fois ci, car ils sont complets pour cette période.