

Hébergement

L'hôtel La Tapia - www.hotellatapia.fr

Charmant, confortable avec un accueil convivial. Un espace de repos et de détente est mis à la disposition du groupe.

Accueil en **demi-pension** uniquement, en chambre individuelle ou à 2, avec douche et WC.

Tarif : pour les 4 nuits en demi-pension :

- en chambre double, par personne : 200.00 € (4 nuits)

- en chambre simple : 260.00 € (4 nuits)

Faites votre réservation directement auprès de l'hôtel La Tapia : **Tel. 04 76 95 33 00**

Ou hôtel Au feu de bois :

Tél. 04 38 02 07 20

Ou Escandille : nous réservons pour vous. Voir 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

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.

Jeudi 15 au Lundi 19 Août 2019 Stage d'été de Tai Chi Chuan à Autrans



Le stage d'été de cette année débutera le Jeudi 15 par la méthode XPEO pour perfectionner et optimiser les Yi Gong et les Exercices Taoïstes, avec des tests de vérification directe de l'énergie développée par la justesse des gestes et postures.

Les jours suivants sont consacrés à la révision et l'approfondissement progressif de la 1^e, 2^e et 3^e Partie de la Forme. La pédagogie composée de nombreux tests permet à chacun de comprendre, vérifier et développer le Qi dans la Forme.

A partir du vendredi, le stage est accessible aux personnes qui connaissent déjà l'enchaînement du Tai chi, au moins la 1^e Partie. Les jours suivants sont consacrés à l'étude de la 2^e et 3^e Partie.

Nous conseillons aux pratiquants expérimentés de suivre quand même les premiers jours, car les principes internes de la Forme y seront abordés, et seront expliqués avec des tests et des exemples concrets dès le premier jour de la 1^e Partie. 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 : 5 journées du jeudi 15 matin au Lundi 20 Aout après-midi.

- **Jeudi 15 (ouvert à tous)** : XPEO Yi Gong et Exercices Taoïstes, conscience et énergie, tests et vérification pour appliquer ensuite dans le Forme.

- **Vendredi 16** : La Forme : 1e Partie : révision, approfondissement et principes internes. Corrections précises des postures et ordonnement de chaque geste pour une énergie optimale. Tests et vérifications. Travail à deux : Fighting Form ou Poussée des mains.

- **Samedi 17 et dimanche 18** : La Forme : 2e Partie : révision, approfondissement et principes internes. Corrections précises des postures et ordonnement de chaque geste pour une énergie optimale. Tests et vérifications. Travail à deux : Fighting Form ou Poussée des mains.

- **Lundi 19** : La Forme 3e Partie : révision, approfondissement et principes internes. Corrections précises des postures et ordonnement de chaque geste pour une énergie optimale. Tests et vérifications. Travail à deux : Fighting Form ou Poussée des mains.

Horaires :

- **Jeudi 15** : 9h30 à 17h30, pause entre 12h et 14h30
- **Vendredi au Dimanche** : 9h00 à 17h30, pause entre 12h et 14h30
- **Lundi 19** : 9h00 à 17h00, pause entre 12h et 14h30

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 : 1 seul jour : 60 €, 2 jours : 110 € ;
3 jours : 160 €, 4 jours : 210 €
Stage entier : 5 jours : 260 €

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, ne tardez pas à vous inscrire

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

Programme

- ☉ **1° / Eveil Energétique** : 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** : 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.
- ☉ **3° / TUI SHOU** : «Poussée des mains», Applications des positions de la Forme pour les avancés Initiation et apprentissage pour les débutants.
- ☉ **4° / FIGHTING FORM** : 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** : Principes de base, le Centre du Tai Chi du Style Yang Originel : relation entre les pieds et le centre. Apprentissage et perfectionnement.
- ☉ **6° / Epée** : Samedi et Dimanche : Apprentissage et Correction de la Forme de l'Epée, 30 min supplémentaires pour ceux qui le souhaitent, en fin de journée.



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

Hôtel La Tapia, Hotel Au feu de Bois : situés au centre du village, contactez l'hôtel directement pour réserver. En demi-pension.

Consultez le site : www.autrans-meaudre.com, rubrique «hébergement» pour les locations de gîte Attention, cette période est très chargée : réservez sans tarder.

Hébergement à l'Escandille : nous pouvons réserver pour vous, et vous faire économiser les frais de dossier de 30 €.

Nous disposons également de quelques lits à l'Institut, en chambre ou en dortoir, de 15 à 25 Euros par nuits, appelez-nous pour connaître les disponibilités.