

HÉBERGEMENT

Nous avons réservé deux hôtels : l'Hôtel La Tapia et l'Hotel Au feu de bois situés au centre du village, à 20 min à pied. L'Escandille (Cap France), étant complet pour cette période (appartements seulement).

Contactez directement les hôtels et précisez que c'est pour le stage de Tai chi chuan.

Hôtel Au Feu de Bois - www.hotelfeudebois.com - Tél. 04 38 02 07 20

En demi-pension :

Chambre 1 personne : 75 € la nuit

Chambre double (les sanitaires sont en commun, mais les 2 chambres sont bien séparées) : 55 € la nuit / personne

En pension complète :

Formule midi pique-nique : 10 € ou Formule Menu à l'hôtel : 15 €

L'hôtel La Tapia - www.hotellatapia.fr - Tél. 04 76 95 33 00

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.

Chambre 1 personne :

Chambre + petit déjeuner : 60 € la nuit

Demi pension : 67 € la nuit

Chambre 2 personnes en chambre double (1 grand lit) :

Chambre + petit déjeuner : 77 € pour les 2 personnes / nuit

Demi pension : 104 € pour les 2 personnes / nuit

Chambre 2 personnes en chambre twin (2 lits séparés) :

Chambre + petit déjeuner : 83 € pour les 2 personnes / nuit

Demi pension : 110 € pour les 2 personnes / nuit

Tarifs hors taxe de séjour : 0,75 € par personne et par jour.

Escandille - www.escandille.com - Tél. 04 76 95 32 02

Il reste seulement des appartements de 4 à 6 places avec ou sans pension complète.

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.

Mercredi 27 au Dimanche 31 Mai 2020

Stage de Tai Chi Chuan avec

Maître CHU King Hung



Nous avons de nouveau le plaisir de vous proposer le stage avec Maître CHU King Hung. Ce stage se déroulera entièrement dans le magnifique cadre de l'Institut XPEO à Autrans, au cœur du Parc Naturel du Vercors.

Le stage est accessible aux personnes qui connaissent au moins la 1^e Partie de la Forme. Le nombre de places sera limité à 62, aussi nous vous conseillons de vous inscrire rapidement.



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 8 demi-journées du 27 mai après-midi au 31 mai midi :

- **Groupe A** : programme 1° à 5°. Il faut connaître au moins la 1° Partie de la Forme.
- **Groupe B** : programme 1° à 6°. Idem Groupe A et découvrir ou approfondir le Sabre.

Horaires	Groupe	Mercredi 27	Jeudi 28 au Sam 30	Dimanche 31
08:45 - 09:00	AB		Echauffement	Echauffement
09:00 - 10:00	AB		Form ABCDE	Form ABCDE
10:00 - 11:00	AB		Yi Gong	Yi Gong
11:00 - 12:00	AB		Fighting Form	Fighting Form
15:45 - 16:00	AB	Echauffement	Echauffement	
16:00 - 17:00	AB	Chi Form	Chi Form	
17:00 - 18:00	AB	Tui Shou	Tui Shou	
18:00 - 19:00	B	Sabre	Sabre	

Des groupes de niveaux seront constitués pour des temps de pratique adaptés à chacun.



Participation : Groupe A : 290 €, Groupe B : 330 €,

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.

Nombre de places limité à 62, inscription par ordre d'arrivée.

Inscription tardive (après fin février) : appelez-nous avant de vous inscrire.

En cas d'annulation de 1 à moins de 10 jours avant le stage, nous retiendrons 50 €.

Programme

- ☉ **1° / YI GONG** : **Groupes A B.** Travail sur le Yi, l'intention, avec de nouveaux exercices statiques et dynamiques. Tests du Yi et de projection du Chi avec la technique spéciale du Vide : Ling Hong Jing Fa Jing.
- ☉ **2° / CHI FORM** **Chi Form des jambes** : Groupes A B. **Spirales dans les jambes pour la flexion et l'ouverture.** Apprentissage et perfectionnement.
- ☉ **3° / TUI SHOU** : **Groupes A B.** «Poussée des mains», 2 Groupes de niveaux. Applications des positions de la Forme pour les avancés : 3° Partie «le Coq d'Or». Initiation et apprentissage pour les débutants.
- ☉ **4° / FIGHTING FORM** : **Groupes A B.** 3 groupes de niveaux. Avancés : apprentissage des 50 premiers mouvements de la 3° Partie et applications dans les mouvements de la fin de la 2° partie. Pour les médians : apprentissage des mouvements de la 2° Partie, suite. Débutants : apprentissage des 37 mouvements de la 1° Partie.
- ☉ **5° / FORM ABCDE** : **Groupes A B.** Apprentissage et Correction avec les Principes ABCDE dans la **1° et la 2° Partie**, pour les positions et la forme exacte des mains et des bras, indispensables pour envoyer le Chi.
- ☉ **6° / SABRE** : **Groupe B** : Yin Yang : **apprentissage et corrections de la Forme du Sabre.** 2 groupes : niveaux débutant et confirmé.

