

HÉBERGEMENT

Nous avons réservé l'Hôtel La Tapia situé, au centre du village, à 20 min à pied.

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

Il n'y a pas beaucoup de chambres, réservez vite ou voyez avec l'hôtel Au Feu de Bois ou l'Escandille.

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 : 65 € la nuit

Demi pension : 70 € la nuit

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

Chambre + petit déjeuner : 80 € pour les 2 personnes / nuit

Demi pension : 110 € pour les 2 personnes / nuit

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

Chambre + petit déjeuner : 86 € pour les 2 personnes / nuit

Demi pension : 115 € pour les 2 personnes / nuit

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

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

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

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.

Samedi 14 au Mercredi 18 Août 2021

Stage de Tai Chi Chuan

à Autrans-Méaudre en Vercors



Ce stage se déroulera entièrement dans le magnifique cadre de l'Institut XPEO à Autrans, au cœur du Parc Naturel du Vercors. Il sera animé par Paul Woo Fon.

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



ITCCA Grenoble

International Tai Chi Chuan Association

929 Route de la Sure, 38880 Autrans-Méaudre en Vercors

Tél. 06 23 63 41 20 Email : itcca@taichigrenoble.com

www.taichigrenoble.com

Ce stage comportera 10 demi-journées

- **Groupe A** : programme 1° à 4°. Il faut connaître au moins la 1e Partie de la Forme.

- **Groupe B** : programme 1° à 5°. Idem Groupe A et découvrir ou approfondir le Sabre.

Horaires	Groupe	Samedi au Mercredi	
09:15 - 10:00	AB	Echauffement	Yi Gong et Exercices Taoïstes
10:00 - 11:30	AB	Forme ABCDE	2 groupes de niveaux
11:30 - 12:00	AB	Travail à deux	Poussée des mains ou Fighting Form
15:30 - 16:15	AB	Echauffement	Yi Gong et Exercices Taoïstes
16:15 - 17:30	AB	Forme du centre	Apprentissage et tests
17:30 - 18:00	AB	Sabre	2 groupes de niveaux

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



Participation : Groupe A : 290 €, Groupe B : 320 €,

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 36, inscription par ordre d'arrivée.

Inscription tardive : 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° / **Echauffement : Groupes A B.** Yi Gong et Exercices Taoïstes. Révisions, corrections et tests énergétiques
- ☉ 2° / **Forme du Centre** : Groupes A B. comment connecter efficacement le Tan Tien aux membres inférieurs pour augmenter voire doubler son énergie. Apprentissage, tests et perfectionnement.
- ☉ 3° / **Travail à deux : Groupes A B.** «Poussée des mains» ou «Fighting Form». Applications des mouvements de la Forme et tests à deux.
- ☉ 4° / **Forme ABCDE : Groupes A B** Apprentissage et Correction avec les Principes ABCDE pour des postures justes des mains et des bras, indispensables pour découvrir le geste pur, léger et énergique.
- ☉ 5° / **Sabre : Groupe B : apprentissage et corrections de la Forme du Sabre.**
2 groupes : niveaux débutant et confirmé.

