



ITCCA Grenoble

Branche régionale de l'International Tai Chi Chuan

Association

Tel. 06 23 63 41 20

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

Email : iicca@taichigrenoble.com



Stage de Tai Chi Chuan

Jeudi 26 (9h30) au Dimanche 29 Mai 2022 (12h)

Dans le processus d'apprentissage du Tai Chi Chuan de l'ITCCA, enseigné par Maître CHU, nous devons réaliser les trois points fondamentaux qui sont :

- 象 : Xiang : l'image, la forme : les gestes et les postures de la Forme
- 氣 : Qi : l'énergie obtenue par le souffle interne, grâce aux gestes purs issus et les postures justes.
- 理 : Li : les Principes Internes, les règles à suivre pour obtenir le Xiang parfait

Encore faut il pratiquer en conscience, car c'est bien le Yi 意 qui amène le Qi 氣

C'est ainsi que nous pourrons développer notre Qi, source de joie et de santé naturelle et durable, augmenter notre énergie protectrice, tendre vers une véritable sérénité qu'on appelle la Quiétude.

Pendant ce stage, nous allons nous exercer avec les Yi Gong, les Exercices Taoïstes, la Forme de Tai Chi, et les exercices à deux, Fighting Form, et Poussée des mains, pour approfondir notre pratique, vérifier avec des tests individuels ou avec un partenaire la justesse de nos postures, apprendre à ressentir et développer notre discernement afin de retrouver ce précieux Qi, le Souffle, qui est le but premier de notre pratique.

« Les détails importants des postures de boxe ne peuvent être obtenus dans l'apparence de la forme, mais doivent être recherchés dans l'idée qui unit l'ensemble ». YANG Cheng Fu

Horaires :

Groupe A : 9h00 – 12h, 15h30 – 17h30

Participation : 240 € (à l'ordre de ITCCA)

Groupe B : 9h00 – 12h, 15h30 – 18h, avec l'Épée en plus

Participation : 260 € (à l'ordre de ITCCA)

Stage dirigé par Paul Woo Fon, assisté par les enseignants de l'ITCCA Grenoble.

Il faut connaître au moins la 1^e Partie de la Forme de Tai Chi du Style Yang Originel.

Nombre de places limité pour un meilleur suivi, ne tardez pas à vous inscrire.

Hébergements :

Escandille : Tél 04 76 95 32 02 • <https://escandille.com>

Hôtel La Tapia : Tél. 04 76 95 33 00 • www.hotellatapia.fr

Gîte à côté du centre, 10 à 15mn à pied : La Ferme des Epérières • www.les-eperies.fr

Gîte plus économique à Méaudre : Gîte les Epicéas • 06 70 86 79 01 • Denis Galloti • 20€ /nuit , adhésion 10€