



ITCCA Grenoble

Branche régionale de l'International Tai Chi Chuan Association
929 Route de la Sure. 38880 Autrans-Méaudre en Vercors
Email : itcca@taichigrenoble.com
Tel. 07 69 86 86 82



Stage d'Eté de Tai Chi Chuan

Mercredi 17 (9h) au Dimanche 21 Aout 2022 (12h)

Ce stage s'adresse aux pratiquants du style Yang Originel, qui connaissent au moins la Première Partie de la Forme de base pour les 2 premiers jours, et plus pour les jours suivants, de manière à pouvoir apprendre et revoir progressivement, en détails, les trois points fondamentaux dans les 3 Parties, 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

Programme :

- **意工** : les Yi Gong et les Exercices Taoïstes pour la préparation
- la Forme de Tai Chi, avec les corrections et les tests de vérification
- les exercices à deux, Fighting Form, et Poussée des mains, pour approfondir notre pratique et vérifier avec un partenaire la justesse de nos postures,
- apprendre à ressentir et développer notre discernement afin de retrouver ce précieux **氣** Qi, le Souffle interne, 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 : 280 € (stage en entier ou 65 €/jour)

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

Participation : 300 € (stage en entier ou 70 €/jour)

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€