



## **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](mailto:itcca@taichigrenoble.com)

Tel. 07 69 86 86 82



# **Stage de Tai Chi Chuan**

**Samedi 23 (9h30) au Mercredi 27 Juillet 2022 (12h)**

Ce stage s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent découvrir un Tai Chi authentique, où chaque mouvement de l'enchaînement est une véritable source d'énergie, par l'apprentissage d'un processus ordonné des gestes et postures de la Forme, processus énergétique éprouvé par les exercices de la méthode XPEO que nous pratiquons comme exercices d'éveil et de préparation au début de chaque séance.

Pendant ce stage, nous allons nous préparer avec des Yi Gong et des Exercices Taoïstes, ensuite vient l'apprentissage de la Première Partie de la Forme de Tai Chi.

Les gestes et les postures sont vérifiés avec des tests individuels ou avec un partenaire pour vérifier leur efficacité, améliorer leur justesse et apprendre à ressentir et développer notre discernement afin de retrouver ce précieux Qi, le Souffle, qui est le but premier de notre pratique.

Une ou deux demi-journées de pratique en extérieur, pour appliquer les techniques énergétiques dans la marche, l'organisation se fera pendant le stage en fonction de la météo.

**Horaires : 9h00 – 12h, 15h30 – 17h30**

**Participation : 280 €** (à l'ordre de ITCCA Grenoble)

Stage dirigé par Paul Woo Fon

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](http://www.hotellatapia.fr)

Gîte à côté du centre, 10 à 15mn à pied : La Ferme des Epérières • [www.les-eperies.fr](http://www.les-eperies.fr)

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

Autres hébergements sur le site de l'OT d'Autrans.