



## ITCCA Grenoble

Branche régionale de l'International Tai Chi Chuan Association

Tel. 07 69 86 86 82

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

Email : info@xpeo.fr



# Stage de Tai Chi Chuan

**Jeudi 18 (9h30) au Dimanche 21 Mai 2022 (16h)**

Apprentissage et perfectionnement des trois points fondamentaux pour l'exécution de la Forme de Tai Chi Chuan du Style Yang Originel 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

Pour faire émerger notre Qi 氣, le Yi 意 : notre Intention, le protocole qui assure l'ordre précis des consignes conformes aux principes internes, pendant que notre Attention vérifie et corrige, grâce à notre ressentie interne, la justesse de chaque posture et geste, l'intensité des effets énergétiques de la Forme.

Ainsi chacun, même débutant, pourra découvrir qu'il est possible d'augmenter notre plénitude, développer un véritable ancrage et tendre vers une 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.

Groupe A : il faut connaître au moins la 1<sup>e</sup> Partie de la Forme, il y aura 2 ou 3 groupes de niveaux de temps en temps en plus des cours commun tout niveau regroupé.

Groupe B : Apprentissage et correction de la Forme de Sabre, 2 groupes de niveaux

### Horaires :

**Groupe A : 9h00 – 12h, 15h30 – 17h30**

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

**Groupe B : 9h00 – 12h, 15h30 – 18h, avec le Sabre en plus**

**Participation : 290 €** (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<sup>e</sup> 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 : ne tardez pas pour réserver, période très demandée.**

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€