



ITCCA Grenoble

Branche régionale de l'International Tai Chi Chuan Association

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

Email : info@xpeo.fr

Tel. 07 69 86 86 82



Stage d'Eté de Tai Chi Chuan

Mercredi 30 Août (9h30) au Dimanche 3 Septembre 2023 (17h)

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 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.
- Pour faire émerger notre Qi 氣, le Yi 意 : notre Intention, le protocole 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^e 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 : 300 € (stage en entier ou 60 €/jour)

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

Participation : 330 € (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 Au Feu de Bois : Tél. 04 38 02 07 20 www.hotelfeudebois.com

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€