



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 22 (9h30) au Dimanche 25 Août 2024 (16h)

Le Tai Chi Chuan pratiqué à son juste niveau est une discipline extrêmement énergisante. Pour cela il faut connaître ses principes internes et les appliquer dans un ordre très précis pour faire émerger progressivement notre énergie, grâce au Souffle interne augmenté à chaque étape-principe.

Les Yi Gong et les Exercices Taoïstes nous préparent justement à cette précision gestuelle et nous apprennent à développer notre ressenti et notre discernement, indispensable pour progresser dans la Forme du Tai Chi.

Des tests individuels ou avec un partenaire permettent de vérifier et améliorer nos gestes et postures.

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 : 250 € (à l'ordre de ITCCA)

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

Participation : 280 € (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 : ne tardez pas pour réserver, période très demandée.

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€