



## 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 : institutxpeo@gmail.com



# Stage de Tai Chi Chuan

**Jeudi 08 (9h30) au Dimanche 11 Mai 2025 (16h)**

Approfondissement et perfectionnement de la Forme de Tai Chi Chuan avec les principes internes qui concernent les jambes : comment augmenter notre énergie avec un bon transfert de poids et une flexion accrue en appliquant les principes du Qi Form des jambes. L'introduction de ces techniques est une suite logique du travail que nous avons entamé déjà avec les bras et les mains pour augmenter notre énergie.

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<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** : Groupe A + Apprentissage et correction de la Forme de l'Épée, 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 l'Épée 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 Au Feu de Bois : Tél. 04 38 02 07 20 • [www.hotelfeudebois.com](http://www.hotelfeudebois.com)

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€