

## Hébergement

Vous avez le choix entre 2 centres : L'Escandille (Cap France), à 5 min à pied, ou l'Hôtel La Tapia, au centre du village, à 20 min à pied.

**Tarif :** les prix comprennent 4 nuits en pension complète du 30 mai dîner au 03 Juin déjeuner.  
Repas seul pour les non-résidents à l'Escandille : 18,00 €, à réserver à l'avance.  
D'autres restaurants proposent aussi des déjeuners au centre d'Autrans

### L'Escandille - [www.escandille.com](http://www.escandille.com)

Résidence de vacances, tout confort, exposée plein sud, à 1 km du village, au milieu de la nature. Accueil en pension complète uniquement, en chambre individuelle, à 2 ou à 4 (grandes chambres avec douche et wc)

Salon, terrasse, bar, coin de jeux, piscine couverte, sauna et jacuzzi sont à votre disposition pour agrémenter votre séjour. Il est également possible de venir avec sa famille.

#### **Tarif : pour les 4 nuits pensions complètes :**

- en chambre double avec sanitaire intégré : 266.40 € (4 nuits)
- en chambre simple avec sanitaire intégré : 311.20 € (4 nuits)
- **Les draps et les serviettes de toilette sont fournis.**

### L'hôtel La Tapia - [www.hotellatapia.fr](http://www.hotellatapia.fr)

Charmant, confortable avec un accueil convivial. Un espace de repos et de détente est mis à la disposition du groupe.

Accueil en **demi-pension** uniquement, en chambre individuelle ou à 2, avec douche et WC.

#### **Tarif : pour les 4 nuits en demi-pension :**

- en chambre double, par personne : 200.00 € (4 nuits)
- en chambre simple : 260.00 € (4 nuits)

### Réservation pour l'hébergement à «L'Escandille», ou à l'Hôtel La Tapia :

Nous sommes chargés de regrouper les réservations.

Remplissez la partie : "Réservation pour L'Escandille ou La Tapia", avec un chèque du montant total de votre hébergement. Le chèque sera encaissé pendant le stage.

**Stagiaires venant de loin :** il est possible de prolonger votre séjour (arriver la veille ou repartir le lendemain). Calculez vous même le prix correspondant au nombre de nuits pensions complètes de votre séjour et les éventuels repas supplémentaires.

**Attention : libellez le chèque à l'ordre de l'Escandille ou de La Tapia.**

**Autres moyens d'hébergement à Autrans :** Hôtels ou Gîtes, campings :

L'Office du Tourisme : Tel. 04 76 95 30 70, [www.autrans.com](http://www.autrans.com)

**Accès :** - De Grenoble : RN 531 et 532, direction Villard-de-Lans par Sassenage, Lans-en-Vercors, Autrans, 34 Km.

- De Lyon : autoroute A48, sortie Veurey, direction Villard-de-Lans

- Si vous arrivez en train à Grenoble : Service régulier depuis la gare de Grenoble : 0 820 08 38 38, ou [www.transisere.fr](http://www.transisere.fr)

**Covoiturage :** merci de signaler votre offre ou demande sur votre bulletin.

# Mercredi 30 Mai au Dimanche 3 Juin 2018 Stage de Tai Chi Chuan avec Maître CHU King Hung



Nous avons de nouveau le plaisir de vous proposer le stage avec Maître CHU King Hung. Ce stage se déroulera entièrement dans le magnifique cadre de l'Institut XPEO à Autrans, au cœur du Parc Naturel du Vercors.

Le stage est accessible aux personnes qui connaissent au moins la 1e Partie de la Forme. Le nombre de places sera limité à 62, aussi nous vous conseillons de vous inscrire rapidement.



## ITCCA Grenoble

International Tai Chi Chuan Association

929 Route de la Sure, 38880 Autrans

Tél. 09 67 43 65 97 Email : [itcca@taichigrenoble.com](mailto:itcca@taichigrenoble.com)

[www.taichigrenoble.com](http://www.taichigrenoble.com)

Ce stage comportera 8 demi-journées du 30 mai après-midi au 03 juin midi :

- **Groupe A** : programme 1° à 5°. Il faut connaître au moins la 1e Partie de la Forme.

- **Groupe B** : programme 1° à 6°. Idem Groupe A et connaître la Forme de l'Épée.

Horaires	Groupe	Mercredi 30	Jeudi 31 au Sam 2	Dimanche 3
08:45 - 09:00	AB		Echauffement	Echauffement
09:00 - 10:00	AB		Form ABCDE	Form ABCDE
10:00 - 11:00	AB		Yi Gong	Yi Gong
11:00 - 12:00	AB		Fighting Form	Fighting Form
15:45 - 16:00	AB	Echauffement	Echauffement	
16:00 - 17:00	AB	Form Yin Yang	Form Yin Yang	
17:00 - 18:00	AB	Tui Shou	Tui Shou	
18:00 - 19:00	B	Épée	Épée	

Des groupes de niveaux seront constitués pour des temps de pratique adaptés à chacun.



Participation : Groupe A : 280 €, Groupe B : 320 €,  
Hébergement non compris. Chèques Vacances ANCV acceptés .

**Inscription pour le stage** : Envoyez le bulletin avec un chèque du montant du stage, le plus tôt possible, votre chèque ne sera encaissé que 3 jours avant le stage.

Nombre de places limité à 62, inscription par ordre d'arrivée.

Inscription tardive (après fin février) : appelez-nous avant de vous inscrire.

En cas d'annulation de 1 à moins de 10 jours avant le stage, nous retiendrons 50 €.

## Programme

- ☉ **1° / YI GONG** : **Groupes A B.** Travail sur le Yi, l'intention, avec de nouveaux exercices statiques et dynamiques. Tests du Yi et de projection du Chi avec la technique spéciale du Vide : Ling Hong Jing Fa Jing. Application dans les mouvements de la 1e Partie, à partir du «Jouer le Pipa» pour les débutants et à partir du «Frapper les oreilles», pour les avancés.
- ☉ **2° / YIN YANG** **Paume-Doigts** : Groupes A B. **Principes de base, relation entre talon-orteils, et paume-doigts.** Apprentissage et perfectionnement.
- ☉ **3° / TUI SHOU** : **Groupes A B.** «Poussée des mains», 2 Groupes de niveaux. Applications des positions de la Forme pour les avancés : 3e Partie «le Coq d'Or» . Initiation et apprentissage pour les débutants.
- ☉ **4° / FIGHTING FORM** : **Groupes A B.** 3 groupes de niveaux. Avancés : apprentissage des 50 premiers mouvements de la 3e Partie et applications dans les mouvements de la fin de la 2e partie. Pour les médians : apprentissage des mouvements de la 2e Partie, suite. Débutants : apprentissage des 37 mouvements de la 1e Partie.
- ☉ **5° / FORM ABCDE** : **Groupes A B** . Apprentissage et Correction avec les Principes ABCDE dans la **1e et la 2e Partie**, pour les positions et la forme exacte des mains et des bras, indispensables pour envoyer le Chi.
- ☉ **6° / EPEE** : **Groupe B : Yin Yang** : **corrections de la Forme de l'Épée.**  
2 groupes : niveaux débutant et confirmé.

