

COURS avec Maître CHU KING HUNG :

COURS
1

FORME DU SERPENT ET DE L'OISEAU:

Cette forme précise les positions des coudes et des mains, et Maître Chu tient à maintenir chaque année cet apprentissage dans toute l'Europe. 1ère et 2ème partie. L'avantage de cette récurrence est la démonstration des postures et des enchaînements par Maître Chu lui-même, qu'on ne voit pas souvent pratiquer la forme par ailleurs.

COURS
2

HANDS AND LEG YIN YAN CHI FORM FOR ACTION

C'est une forme respiratoire de première importance pour la compréhension de l'énergie interne. 3ème partie. Les tests sont tout à fait significatifs du niveau de conscience corporel, d'intention, de focalisation à partir des spirales du chi. Une seule classe.

COURS
3

YI KONG ET TRAVAIL DU VIDE « LIN HUNG CHIN »

«Dans le vide, coupant comme le verre brisé»
Ce cours est une bénédiction naturelle, un moment de partage dans le silence et la nature. Le très haut niveau de cette pratique laisse perplexe un grand nombre d'élève, aussi nous constituerons des groupes de niveau permettant de s'exercer vraiment à cette dimension de méditation de la vacuité inhérent à la pratique explosive de Lin Hung Chin. 3 classes :
- Débutant : tests à partir du début de la forme;
- Intermédiaire : suite des test à partir de «poissons Yi Yang»
- Avancé : approfondissement de la technique.

COURS
4

TUI SHU: TESTS DE LA FORME - 3 classes :

- Simple poussée des mains
- Double poussée des mains débutants
- Double poussée des mains avancés

COURS
5

FIGHTING FORM à mains nues - 3 classes :

Classe 1 : 1ère partie.
Classe 2 : 20 premiers mouvements de la 2ème partie.
Classe 3 : 40 premiers mouvements de la 3ème partie.

COURS
6

SABRE - 3 classes :

- Débutants
- Apprentissage Fighting Form
- Actions Fighting Form

COURS avec les enseignants ITCCA :

Philippe BEAUMELLE, Didier BOYER, Nicolas DUCASTEL, Jacques GARDES, Simon GUILLEMOT, Christiane GRAU, Jean-Marc JEANBOURQUIN, Lorenzo MARINI, Laurence NICOLAS, Alexandre PAUME, Guillemette POULIQUEN, Françoise PEYRONNEL.

COURS
7

EXERCICES TAOÏSTES, QI GONG.

Ce cours matinal est le garant de la tranquillité d'esprit pour tous les cours suivants.

COURS
8

Groupe A: FORME et PRATIQUE des TESTS du cours précédent vus avec Maître CHU.

COURS
9

Groupe B: FORME et PRATIQUE des TESTS du cours précédent vus avec Maître CHU.

COURS
10

MÉDITATION et TOILETTE TAOÏSTE.

Le temps de méditation du matin ainsi que le cours de méditation taoïste et de massage énergétique de l'après-midi aide à percevoir le monde des souffles internes. Apportez un zafu et un tapis, ou une chaise

GROUPES - COURS - TARIFS

Niveau minimum de Tai Chi Chuan pour **LES GROUPES:**

A	1ère partie de la forme + simple poussée des mains
B C	Forme entière + simple poussée des mains
D	Idem C + Fighting Form (parties 1, 2, ou 3) + FF de l'épée

LES COURS:

1 à 6	Cours avec Maître CHU
(5) et (6)	Option cours supplémentaires avec Maître Chu
7 à 10	Cours avec un enseignant ITCCA

Afin que chacun puisse pratiquer à son niveau, plusieurs classes sont constituées dans chacun des cours avec Maître Chu.

LES TARIFS

Ils dépendent du nombre de cours avec Maître Chu auxquels vous avez accès en fonction de votre niveau, ainsi que des options choisies (dans B et C)

Groupe A	290 €	1	3	4	7	8	10			
Groupe B	305 €	1	2	3	4	(5)	(6)	7	9	10
C ou B+option	320 €	1	2	3	4	5	(6)	7	10	
D ou C+option	335 €	1	2	3	4	5	6	7	10	

ORGANISATION PRATIQUE

• **RENSEIGNEMENTS** : BRANCHE ITCCA MEDITERRANÉE
ZA La Ponche Km4 rte d'Avignon 30320 Marguerittes

04 66 26 16 83 - 06 62 00 20 73 -contact@tai-chi-processus.com

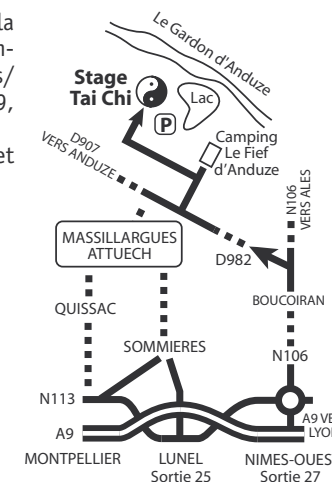
• **LIEU** : Comme les années passées, en pleine nature, un lieu ombragé en bordure d'un petit lac proche du Gardon, situé à Attuech-Massillargues au nord de Nîmes, à 10 mn d'Anduze. Baignade possible au Gardon, en piscine pour les campeurs du Fief d'Anduze.



• **ACCES** : A 45 mn de Nîmes, par la N106 Alès/Nîmes, puis la D982 vers Anduze. A 1h de Montpellier par Prades/Lez, Quissac (D17, D45, D35) ou A9, puis Sommières et Uzès. A 1h30 d'Avignon, par Remoulins et Uzès. A 30 mn d'Alès.

• HEBERGEMENT :

- Office du Tourisme d'Anduze : 04 66 61 98 17
- Hôtel de la Madeleine (à 2 mn en voiture) : 04 66 34 66 70
- Liste chambres d'hôtes, autres hébergements : contact@tai-chi-processus.com
- Camping Le Fief d'Anduze (sur le lieu du stage) : 04 66 61 81 71 campingdufief@free.fr



Le camping Le Fief d'Anduze, 195 Chemin du Plan d'eau 30140 ATTUECH, accueillant la partie restauration du stage, vous propose des emplacements groupés à un tarif préférentiel **du mercredi 5 au dimanche 9 Juillet 2017**. Ils se situent dans un sous-bois à côté des emplacements du traiteur, et peuvent accueillir chacun un maximum de 7 participants avec de petites toiles de tente. Ils sont au prix de 38 euros par personne pour une durée de 4 nuits. Les personnes désireuses d'arrivées 1 jour avant le début du stage, soit du mardi 4 juillet au dimanche 9 juillet 2017, soit 5 nuits au total bénéficieront du tarif préférentiel de 47,5 euros par personne.

Veillez vous inscrire **DIRECTEMENT AUPRÈS DU CAMPING**
Tél: 04 66 61 81 71 - Fax: 04 66 61 87 80 Email: campingdufief@free.fr en précisant que vous faites partie du stage et votre jour d'arrivée.

INSCRIPTIONS: AVANT LE 06 JUIN

Merci de respecter les modalités d'inscription suivantes : **Le bulletin d'inscription au verso devra être complété et retourné avant le 06 juin**. Pour faciliter l'étalement des paiements entre les arrhes et le solde du stage, penser à vous inscrire le plus rapidement possible.

Après cette date, l'inscription à ce stage, réservé en priorité aux adhérents d'ITCCA Méditerranée, sera ouverte à tout autre pratiquant ITCCA. **Pour être sûr d'avoir une place, n'attendez pas le dernier moment.**

Comme les années précédentes, **les arrhes seront encaissées à leur réception**. En cas de désistement après le 22 juin, ils ne seront plus remboursables.

Le solde du stage sera joint en même temps au bulletin d'inscription et aux arrhes et sera encaissé le 22 juin.

Cette date limite est également impérative pour l'organisation des repas: joindre au bulletin d'inscription le chèque de réservation des repas; celui-ci ne sera pas encaissé avant le début du stage.

Un certificat d'inscription vous sera envoyé par mail à réception de votre inscription ; si vous n'avez rien reçu, merci de nous contacter rapidement..



A ENVOYER AVANT LE 6 JUIN 2017

(le cachet de la poste faisant foi) à «ÉTÉ TAI CHI» Le Jardin Intérieur
ZA de la Ponche, km 4 rte d'Avignon 30320 Marguerittes

NOM :
Prénom:
Téléphone:
E-mail:
Adresse:

Mon ENSEIGNANT ITCCA :
NOMBRE D'ANNEES DE PRATIQUE :

JE M'INSCRIS AU STAGE D'ÉTÉ D'ETE 2017 avec MAÏTRE CHU du 5 au 9 juillet à Attuech-Massillargues (NÎMES)

GROUPE A = 290 € GROUPE B sans option = 305 €

GROUPE B avec option ou GROUPE C = 320 €

GROUPE C avec option ou GROUPE D = 335 €

Avec les 5 REPAS BIO et VEGETARIENS (72,50 euros)

(Les repas étant préparés sur place, l'inscription se fait d'avance, pour les 5 repas)

Je participerais à la **SOIRÉE TAÏ CHI DANSE SAMEDI SOIR:**

Un temps festif avec repas, portée par l'univers musical de Lorenzo ITCCA Marseille ! L'inscription à ce repas (et son paiement) s'effectuera le mercredi matin lors de l'inscription générale.

JE JOINS LES REGLEMENTS SUIVANTS A MON BULLETIN:

Un chèque* d'arhes de 130 euros, encaissé à réception.

Un chèque* du solde du stage, selon votre groupe, **non encaissé avant le 22 juin.**

Un chèque* à part, pour les repas, si vous les prenez, **non encaissé avant début juillet**

PAIEMENT POSSIBLE PAR VIREMENT BANCAIRE **:

IBAN : FR76 1350 6100 0022 1262 7900 028 - BIC : AGRIFRPP835

* à l'ordre de «ÉTÉ TAI CHI» ** Joindre le récépissé de paiement

LA PRÉSENCE DE TOUS EST NÉCESSAIRE LE 5 JUILLET AU MATIN pour l'évaluation, par F. Loutrel, de la cohérence des groupes et des sous groupes de niveaux. Cette matinée fait partie intégrante du stage ; l'axe du travail y est présenté.

● MERCREDI 5 JUILLET 2017				
8h30 à 10h30	Accueil et règlement du stage			
10h30 à 11h	Présentation des écoles. Formation des groupes			
11h à 12h	Cours avec F. Loutrel ou un enseignant ITCCA			
15h à 16h	Cours avec F. Loutrel ou un enseignant ITCCA			
	A	B	C	D
16h à 16h30	10	10	10	10
16h30 à 17h30	1	1	1	1
17h30 à 18h30	3	3	3	3
18h30 à 19h30		libre ou (6)	libre ou (6)	6

● DU JEUDI 6 AU SAMEDI 8 JUILLET 2017				
	A	B	C	D
8h30	10	10	10	10
8h45 à 9h	7	7	7	7
9h à 10h	1	1	1	1
10h à 11h	8	9 ou (5)	5	5
11h à 12h	3	3	3	3
15h à 16h*	Temps de pratiques facultatifs			
16h à 16h30*	10	10	10	10
16h30 à 17h30*	8	2	2	2
17h30 à 18h30*	4	4	4	4
18h30 à 19h30*		libre ou (6)	libre ou (6)	6

SOIRÉE TAÏ CHI DANSE SAMEDI SOIR:

● DIMANCHE 9 JUILLET 2017				
	A	B	C	D
8h30	10	10	10	10
8h45 à 9h	7	7	7	7
9h à 10h	8	9 ou option	9 ou option	6
10h à 11h	3	3	3	3
11h à 12h	1	1	1	1
	Repas puis pratique libre l'après-midi.			

*Ces horaires pourront être retardés d'une demi-heure en cas de forte chaleur



François Loutrel
Disciple de Maître Chu



La voie de l'énergie interne

Les raisons pour lesquelles le Tai Chi Chuan a été méthodiquement pensé dépassent de loin ses visées thérapeutiques et martiales. Un jour, ce que le Tai Chi Chuan actualise est suffisamment essentiel pour que la nature de la Voie se manifeste. La pratique d'une attention assidue en présence de Maître Chu est propice à la véritable présence dans l'Être.



INSTITUT DES HAUTES ÉTUDES EN ARTS ÉNERGÉTIQUES
Tai Chi Chuan
Qi Gong
Dernière voie
STYLE YANG ORIGINAL
MAÏTRE CHU KING HUNG

STAGE ITCCA MEDITERRANEE
DU 5 AU 9 JUILLET 2017
Plan d'eau de Massillargues-Attuech (Gard)

TAI CHI CHUAN
STYLE YANG ORIGINAL
MAÏTRE CHU KING HUNG