

## COURS avec Maître CHU KING HUNG :

- COURS 1** **FORME DU SERPENT ET DE L'OISEAU:**  
Cette forme précise les positions du bras et de la main.
- COURS 2** **FORME INN/YANG TÊTE-MAINS**  
3 classes: 1ère, 2ème et 3ème partie: Cette forme permet au Yi de circuler dans tout le corps - les occidentaux apprécient infiniment le moment où la tête et le mental ne sont plus coupés du reste de la vie du corps !
- COURS 3** **YI KONG ET TRAVAIL DU VIDE**  
**« LIN HUNG CHIN »**  
«Dans le vide, coupant comme le verre brisé»  
2 classes: Tests à partir du début de la forme ou suite des tests de l'année passée
- COURS 4** **TUI SHU: TESTS DE LA FORME**  
Simple poussée des mains: Debut des tests dans la forme. Double poussée des mains, 2 classes: suite des tests de l'année passée ou «petit cercle».
- COURS 5** **FIGHTING FORM à mains nues, 3 classes:**  
1: Applications dans la 1ère partie à vitesse lente.  
2: Applications dans la 2ème partie à vitesse rapide.  
3: Suite des trainings des poings et applications. apprentissage de la 3ème partie si niveau validé par Maître Chu
- COURS 6** **SABRE 2 classes:** apprentissage yin-yang du sabre et pour les avancés connaissant yin-yang du sabre : correction fighting form et action

## COURS avec les enseignants ITCCA :

Philippe BEAUMELLE, Didier BOYER, Lydia DOGE, Jacques GARDES, Christiane GRAU, Jean-Marc JEANBOURQUIN, Marc LAPLACE, Lorenzo MARINI, Laurence NICOLAS, Alexandre PAUME, Françoise PEYRONNEL.

- COURS 7** **EXERCICES TAOÏSTES, CHI KONG.**  
Ce cours matinal est le garant de la tranquillité d'esprit pour tous les cours suivants. Prévoyez d'arriver 1/4h avant le début des exercices taoïstes.
- COURS 8** **Groupe A - FORME et PRATIQUE des TESTS**  
du cours précédent vus avec Mtre CHU.
- COURS 9** **Groupe B - FORME et PRATIQUE des TESTS**  
du cours précédent vus avec Mtre CHU.
- COURS 10** **TOILETTE TAOÏSTE, ASSISE.**  
Ce cours de massage énergétique aide à percevoir le monde des souffles internes.
- COURS 11** **FORME à l'ÉPÉE :**  
Remise à niveau de la forme et corrections.

- Cours avec Maître CHU
- Cours avec un enseignant ITCCA

Niveaux minimum, formes connues:

## Groupe A 1ère PARTIE DE LA FORME

- Exercices taoïstes, Qi Gong
- Forme Inn/Yang - Tête-mains
- Forme et tests
- Yi Kong - Lin Hung Chin
- Toilette taoïste, Qi Gong
- Forme et tests
- Tui Shu: Tests de la forme

⊕ SIMPLE POUSSÉE DES MAINS

## Groupe B FORME ENTIÈRE

- Exercices taoïstes, Qi Gong
- Forme Inn/Yang - Tête-mains
- Forme et tests
- Yi Kong - Lin Hung Chin
- Toilette taoïste, Qi Gong
- Forme du serpent et de l'oiseau
- Tui Shu: Tests de la forme

⊕ SIMPLE POUSSÉE DES MAINS avec déplacements

## Groupe C IDEM GROUPE B

- Exercices taoïstes, Qi Gong
- Forme Inn/Yang - Tête-mains
- Fighting form
- Yi Kong - Lin Hung Chin
- Toilette taoïste, Qi Gong
- Forme du serpent et de l'oiseau
- Tui Shu: Tests de la forme
- ( Forme à l'épée )

⊕ 1ère PARTIE de FIGHTING FORM avec 1 partenaire

+ COURS D'ÉPÉE FACULTATIF pour ceux qui connaissent la forme au moins jusqu'à "pousser le bateau dans le courant"

## Groupe D IDEM GROUPE C

- Exercices taoïstes, Qi Gong
- Forme Inn/Yang - Tête-mains
- Fighting form
- Yi Kong - Lin Hung Chin
- Toilette taoïste, Qi Gong
- Forme du serpent et de l'oiseau
- Tui Shu: Tests de la forme
- Sabre

⊕ 1ère ou 2ème PARTIE de FIGHTING FORM avec 1 partenaire connue Fighting Form de l'ÉPÉE

Tarif couples : -10%.

L'absence à une ou plusieurs ½ journées, ne donne pas lieu à une réduction. La tenue de Tai Chi Chuan traditionnelle (noir ou blanc) est fortement conseillée. Contenu du programme sous réserve de changements selon les desiderata de Maître Chu

## • INSCRIPTIONS : AVANT LE 08 JUIN

Les prix restent les mêmes que l'année passée.

Les modalités d'inscription ont été revues afin de rendre l'organisation du stage plus fluide. Ainsi le bulletin d'inscription ci-joint devra être complété et retourné **avant le 08 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 19 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 24 juin, 15 jours avant le début du stage. 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 le 24 juin. Si après cette date vous n'avez rien reçu, merci de nous contacter rapidement**. Si vous souhaitez recevoir par courrier une confirmation de votre inscription, veuillez joindre à votre bulletin d'inscription une enveloppe timbrée à votre adresse, qui vous sera retournée après la date limite d'inscription. La présence de tous est nécessaire le 9 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 présente.

• **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.

### • HEBERGEMENT :

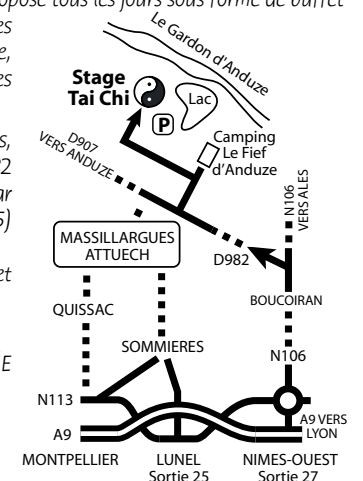
Camping Le Fief d'Anduze (sur le lieu du stage) : 04 66 61 81 71  
lefiel@wanadoo.fr - Office du Tourisme d'Anduze : 04 66 61 98 17  
Hôtel de la Madeleine (à 2 mn en voiture) : 04 66 34 66 70  
Liste chambres d'hôtes, autres hébergements : contact@tai-chi-processus.com

• **REPAS** : Un repas vous est proposé tous les jours sous forme de buffet avec une grande variété de plats. Les repas n'étant pas préparés sur place, l'inscription se fait d'avance, pour les 5 repas (67,50Euros).

• **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 D35. A 1h30 d'Avignon, par Remoulins et Uzès. A 30 mn d'Alès.

### • RENSEIGNEMENTS :

BRANCHE ITCCA MEDITERRANÉE  
ZA La Ponche Km4 rte d'Avignon  
30320 Marguerittes  
Tél: 04 66 26 16 83 - 06 62 00 20 73  
contact@tai-chi-processus.com





● MERCREDI 8 JUILLET				
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			
	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
16h à 16h30	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
16h30 à 17h30	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
17h30 à 18h30	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
18h30 à 19h30			<b>11</b>	<b>6</b>

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

● DIMANCHE 12 JUILLET				
	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
8h45	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
9h à 10h	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>6</b>
10h à 11h	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
11h à 12h	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

Repas puis pratique libre l'après-midi.

#### SOIRÉE TAÏ CHI DANSE SAMEDI SOIR:

Un temps festif est prévu le samedi soir, autour d'un repas et d'une soirée «taï chi danse», portée par l'univers musical de Lorenzo - ITCCA Marseille! L'inscription au repas s'effectue le mercredi matin lors de l'inscription générale.

\*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.



DU 8 AU 12 JUILLET 2015  
STAGE ITCCA MEDITERRANEE  
**TAI CHI CHUAN**  
STYLE YANG ORIGINAL  
MAÎTRE CHU KING HUNG

