

UN CONSERVATOIRE DU TAI CHI CHUAN

Maître, disciple, transmission, nous voici dans la pure tradition de la voie avec ce stage où les professeurs vont enseigner cette année avec Lou Yan (F. Loutrel) qui proposera une forme du centre jamais enseignée à ce jour, mettant en scène les membres inférieurs dans les mouvements du centre.

Pour les plus avancés, d'autres thèmes de Qi Form des pieds et des mains seront abordés, des richesses à partager...

La présence des enseignants dans chaque groupe permettra de confirmer ce haut niveau de pratique que les élèves retrouvent chaque année durant ce stage d'été.

A CONSERVATOIRE OF TAIJI QUAN: Master, disciple, transmission, here we are in the pure tradition of the Way, with this internship where the professors will teach this year without Master Chu, who is spacing his journeys to rest, one on every two summer. Lou Yan (F. Loutrel) will propose a center form never taught as far, which highlights the upper limbs in the center movements. For the elders, other themes of Qi Form of the feet and hands will be addressed, treasures to share... The teachers' attendance in each group will allow to confirm the high level of practice that students find every year during this summer internship.



**Grand Maître
Chu King Hung**
Disciple de
Yang Shou-Chung
Créateur de l'école
internationale ITCCA



Maître Lou Yan
(François Loutrel)
Disciple de Maître Chu
Créateur de la branche
ITCCA MEDITERRANEE



Les enseignants de la branche ITCCA Méditerranée

Philippe BEAUMELLE, Didier BOYER, Yung Ae COUDERT, Nicolas DUCASTEL, Chloé GASPARI, Simon GUILLEMONT, Christiane GRAU, Jean-Marc JEANBOURQUIN, Lorenzo MARINI, Laurence NICOLAS, Alexandre PAUME, Françoise PEYRONNEL, Benjamin PLANCHOT, Guillemette POULIQUEN. Et quelques assistants...

LA VOIE DE L'ENERGIE 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 du Maître est propice à la véritable présence dans l'Etre.



LOU YAN (François Loutrel)

THE WAY OF THE INTERNAL ENERGY: The reasons why the Tai Chi Chuan has been thought exceed by far his therapeutic and martial aims. One day, what Tai Chi Chuan updates is enough essential so that the nature of the Way shows itself. The practice of a diligent attention in the presence of the Master is convenient to the inner presence of the Being.

VACANCES ET PRATIQUE RÉUNIS



Moment privilégié de l'année, où la pratique sur plusieurs jours cohabite avec un moment de vacances, en famille, dans un cadre privilégié.

Holidays and practice together: such a dream ! Privileged moment of the year, when the practice on several days coexist with holiday moments, family, on the privileged framework.

Famiente, convivialité, soirée
Tai Chi Danse, bien-être,
visites, repas bio, tai chi
chuan... Tout le monde y
trouve son compte !

Idleness, friendliness, Tai Chi
Dance party, well-being, visits,
organic meals, tai chi chuan...
Everybody has good time !



Un lieu de pratique idéal à Attuech-Marsillargues (à proximité d'Anduze dans le Gard), autour du plan d'eau qui confère à nos pratiques un cadre propice à la quiétude et l'éveil de l'interne.

An ideal place to practice at Attuech-Marsillargues (near Anduze in the Gard), around a superb lake that gives to our practices a favourable framework to stillness and awakening of the intern energy.

RENSEIGNEMENTS - NEED HELP ? Contact:

SIMON : +33 6 62 00 20 73

contact@tai-chi-processus.com

LIEU : A 10mn d'Anduze, à Attuech-Massillargues, en pleine nature, un lieu ombragé en bordure d'un petit lac proche du Gardon. Camping et baignade possibles (au Gardon et en piscine pour les campeurs du Fief d'Anduze). A 45mn de Nîmes, 1h de Montpellier, 1h30 d'Avignon.

PLACE : 10 Min. from Anduze, a natural setting in Attuech-Massillargues near the Gardon river. Possible camping and swimming (in the Gardon, in the swimming-pool for the camping Fief d'Anduze locators). 45 Min from Nîmes, 1 hour from Montpellier, 1.30 from Avignon.

HEBERGEMENT :

- www.massillargues-attuech.fr

- Office du Tourisme d'Anduze : +33 4 66 61 98 17

- Camping Le Fief d'Anduze (sur le lieu du stage) :

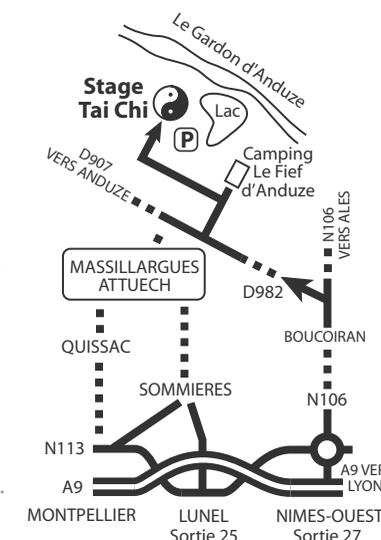
Ce camping vous propose des emplacements groupés à un tarif préférentiel **du mercredi 8 au dimanche 12 Juillet 2020**. Ils se situent dans un sous-bois à côté des emplacements du traiteur, et peuvent accueillir chacun un maximum de 7 participants avec de petites toiles de tente.

Ils sont au prix de 40 euros par personne pour une durée de 4 nuits. Les personnes désireuses d'arriver 1 jour avant le début du stage, soit du mardi 7 juillet au dimanche 12 juillet 2020, soit 5 nuits au total bénéficieront du tarif préférentiel de 50 euros par personne.

Veuillez vous inscrire **DIRECTEMENT AUPRÈS DU CAMPING** en précisant que vous faites partie du stage et votre jour d'arrivée.

Camping Le Fief d'Anduze 195 Chemin du Plan d'eau 30140 ATTUECH
Tél: +33 4 66 61 81 71 - Fax: +33 4 66 61 87 80 -
campingdufief@free.fr

The campsite « Le fief d'Anduze provides groups locations for our class group: one location for 7 small tent canvases / 7 people max at a preferential rate from Wednesday 8th to Sunday 12th July 2020. Locations are situated near from all commodities and catering surrounded by nature in an idyllic setting. Price: 40 euros each for 4 nights - For those who want to arrive one day before the beginning of the summer camp, staying from Tuesday 7th to Sunday 12th July 2020, the price for 5 nights is 50 euros per person. Please register with the campsite directly specifying that you are a member of the ITCCA Master Chu Tai Chi Chuan Summer Class and your day of arrival.



RESTAURATION BIO SUR PLACE :

Pour les repas de midi, un traiteur vous propose du mercredi au dimanche une cuisine bio et végétarienne de qualité. Ces repas sont préparés et servis sur place, en extérieur, dans un emplacement ombragé et sont à réserver en même temps que votre inscription.

- 15,50 euros le repas (stagiaires et accompagnants).

- Gratuit pour les enfants avant 10 ans, 1/2 tarif avant 16 ans.

ORGANIC CATERING ON THE SPOT: For lunch, catering service offer high quality organic and vegetarian food, from wednesday to sunday. These meals are prepared and served on the spot, outside, on a shady space, and are to be booked in the same time than your registration.

- 15,50 euros per meal (trainees and companions)

- Free under 10 years old, half price before 16 years old.

MODALITES D'INSCRIPTION

Le bulletin d'inscription au verso devra être complété et retourné avant le 12 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. Les arrhes seront encaissées à leur réception. En cas de désistement après le 29 juin, elles ne seront plus remboursables. **Le solde du stage sera joint en même temps au bulletin d'inscription et aux arrhes et sera encaissé le 29 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 sera encaissé en même temps que le solde du stage, le 1er juillet. ATTENTION: Après le vendredi 3 juillet, l'inscription au repas sera clôturée.

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...

La tenue de Tai Chi Chuan traditionnelle (noir ou blanc) est fortement conseillée. Planning journalier sous réserve de changements selon les desiderata de Maître Chu ou en cas de forte chaleur.

Thank you to respect the following terms and conditions: The registration form on the verso has to be completed and turned before June 12 th. To ease the path of payment between the deposit and the class tuition balance, please register as soon as possible. After this date, the class previously reserved to ITCCA members will be open to other people. To be sure to have a place, do not wait for the last moment. The deposit will be collected at reception. In case of withdrawal after June 29nd, it will not be refundable. The deposit and balance of the class tuition will be joined to the registration form and sent at the same time. The deposit will be taken on June 29th. This deadline is also imperative for the organization of the meal. Please join your meal payment as a registration; It will be taken on July 3rd .

A registration certificate will be sent to you by email after the receipt of your registration. If you haven't received anything, please contact us quickly

The traditional Tai Chi Chuan suit (black or white) is strongly recommended. Schedules subject to change according to Master Chu desiderata and in case of strong heat.

A ENVOYER AVANT LE 12 JUIN 2020

To be sent before June 12th 2020 to:

à «ÉTÉ TAI CHI» Le Jardin Intérieur
ZA de la Ponche, km 4 rte d'Avignon 30320 Marguerittes

JE M'INSCRIS AU STAGE D'ÉTÉ 2020 avec MAÎTRE LOU YAN

I REGISTER TO THE SUMMER CAMP 2020 WITH MASTER LOU YAN

NOM / NAME :

Prénom / First Name:

Téléphone / Phone:

E-mail:

Adresse:

Mon enseignant ITCCA / My ITCCA teacher:

Nombre d'années de pratique / Years of practice:

du 8 au 12 juillet du 10 au 12 juillet
From 8 till 12 july **280 €** From 10 till 12 july **180 €** Couple: -10%

REPAS DE MIDI BIO et VEGETARIENS, je coche le nombre de repas à régler:

mercredi jeudi vendredi samedi dimanche **x 15,5 € =**

Organics and vegetarian midday meals, please check the number of meals to be paid.

Soirée tai chi danse samedi soir (Repas compris, 15€ à régler sur place)

Saturday evening tai chi dance party meal = 15 €

JE JOINS LES REGLEMENTS SUIVANTS A MON BULLETIN:

- Un chèque* d'arrhes de 130 euros, encaissé à réception.
- Un chèque* du solde du stage, selon vos dates, **non encaissé avant le 12 juin.**
- Un chèque* à part, pour les repas, si vous les prenez, **non encaissé avant début juillet**
- OU CES 3 PAIEMENTS PAR VIREMENT BANCAIRE ****(voir ci-dessous):
* à l'ordre de «ÉTÉ TAI CHI» ** Joindre le récépissé de paiement

THE SUMMER CLASS PAYMENT - 2 different bank transfers :

- **A transfer corresponding to the deposit (130 euros)**, to be made at the same time as the sending of the registration form (by e-mail or postal mail);
 - **A transfer corresponding to the balance of the summer class tuition fees** has to be made before June 12th
- Account ID: **IBAN** : FR76 1350 6100 0022 1262 7900 028
BIC : AGRIFRPP835
- The people wishing to take the meals at the caterer, have to proceed the payment at the same time as the balance payment (June 12th). Only the payment proves reservation.

20% DISCOUNT for foreign ITCCA teachers

ORGANISATION et PROGRAMME

Bienvenue ! Lou Yan et les enseignants ITCCA vous accueillent pour ce stage organisé en **2 SESSIONS** avec un enseignement se déroulant sur **4 DEMI-JOURNÉES CHACUNE**. Quelque soit votre niveau* (avec au moins la 1ère partie apprise), vous pouvez participer aux deux sessions, ou bien ne choisir que la deuxième. Il n'est pas possible de ne faire que la première session.

WELCOME The traineeship organisation innovates this year, with 2 thematics taught on 4 half days each. It is the opportunity to refine both, or to do only the second one. It is not possible to do only the first thematic (4 first half days).

Mise en place des sessions: mercredi et vendredi de 14h30 à 16h00

14H30: INSCRIPTION - 15H00: PRESENTATION, FORMATION DES GROUPES, ENTRAINEMENT

LA PRÉSENCE DE TOUS Y EST NÉCESSAIRE pour l'évaluation, par Lou Yan (François Loutrel), de la cohérence des groupes et des sous groupes de niveaux. Ce début d'après-midi fait partie intégrante du stage; l'axe du travail y est présenté.

Wednesday and friday from 2:30 p.m to 4 p.m: THE PRESENCE OF EVERYONE IS REQUIRED for the evaluation by Lou Yan (François Loutrel) of the groups' coherence, and the organisation of level subgroups. The early afternoon is part of the traineeship ; the wokstream will be introduced.

1ère session

MERCREDI APRES-MIDI, JEUDI et VENDREDI MATIN
16H00-19H00 et 9H00-12H00

Wednesday afternoon, thursday and friday morning: 9 a.m-12 a.m and 4 p.m-7 p.m

PROGRAMME DE CHAQUE DEMI-JOURNEE avec LOU YAN:

Cours 1: FORME DU CENTRE DES GENOUX

Forme entière connue. C'est une forme respiratoire de première importance pour la compréhension de l'énergie interne.

Entire Form known. It is a respiratory form of first importance for the understanding of internal energy.

Cours 2: FIGHTING FORM à mains nues

Apprentissage «FROG TRAINING» (pour la 1ère fois en Europe)

Classe 1 : 1ère partie

Classe 2 : 20 premiers mouvements de la 2ème partie

Classe 3 : 40 premiers mouvements de la 3ème partie

Bare hands fighting form - Learnings, trainings. Class 1: 1st part. Class 2: 20 first movements of 2nd part. Class 3: 40 first movements of 3rd part.

Cours 3: EPEE et FIGHTING FORM DE L'EPEE

Classe 1 : Apprentissage Fighting Form

Classe 2 : Fighting Form et applications

Sword and sword fighting-form: Class 1: fighting-form learning . Class 2: Fighting Form and actions.

* Pour les niveaux moins avancés, les cours 1 et 3 sont remplacés par un cours de forme avec un enseignant ITCCA

* Courses with a ITCCA teacher in replacement of course 1 and 3.

2ème session

VENDREDI APRES-MIDI et SAMEDI
16H00-19H00 et 9H00-12H00

Friday afternoon and saturday: 9 a.m-12 a.m and 4 p.m-7 p.m

PROGRAMME DE CHAQUE DEMI-JOURNEE avec LOU YAN:

Cours 1: YI KONG ET FORME DU CENTRE DES GENOUX

«FROG TRAINING» et tests. Une seule classe.

« FROG TRAINING» and tests. One class..

Cours 2: TUI SHU: TESTS DE LA FORME

Classe 1 : Simple poussée des mains

Classe 2 : Double poussée des mains débutants

Classe 3 : Double poussée des mains avancés

Tui shu : form tests. Class 1: simple hands push. Class 2: double hands push for beginners. Class 3: double hands push for elders.

Cours 3: MEDITATION

DIMANCHE MATIN 9H00-12H00

Sunday morning: 9 a.m-12 a.m

Cours 1: FORME DU CENTRE DES GENOUX

Cours 2: YI GONG

Cours 3: TUI SHU: TESTS DE LA FORME

T A I C H I C H U A N
Original Yang Style - Style Yang originel



STAGE D'ÉTÉ avec LOU YAN (François Loutrel)

du 8 au 12 juillet 2020

A ATTUECH-MASSILLARGUES - GARD

SUMMER CLASS with LOU YAN (François Loutrel)

from 8 till 12 july 2020 in Attuech-Massillargues - France

