



Le Taiji est une voie pour unifier le moi et le soi, c'est une méditation en mouvement où l'énergie interne ouvre l'espace du coeur. Il s'agit d'un art de vivre dans l'unité du corps, de l'âme et de l'esprit. La joie du coeur c'est le **HAPPY QI!**

Lou Yan

VACANCES ET PRATIQUES RÉUNIS



Vivez cet instant privilégié de l'année en pleine nature autour du **Lac d'Attuech**.

Cadre propice à la quiétude et l'éveil de l'interne, **où la pratique et les vacances en famille cohabitent!**

Convivialité, bien-être, soirée, visites, baignade, repas bio, tai chi chuan, Qi gong ...

**Tout le monde y trouve son compte!**

RENSEIGNEMENTS

Simon GUILLEMONT



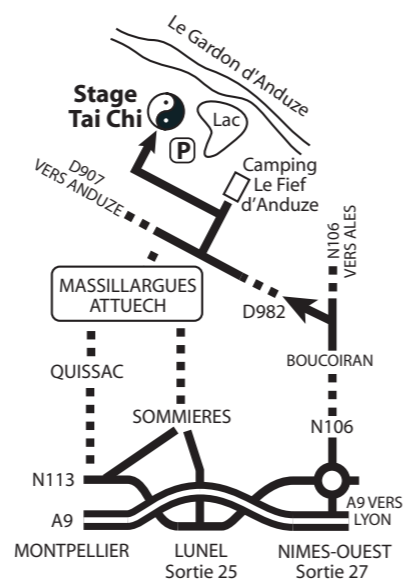
+33 (0)6 62 00 20 73



ete.taichi@gmail.com



30140 Massillargues - Attuech



ÉTÉ TAI CHI - Le Jardin Intérieur  
ZA La Ponche - Route d'Avignon  
30320 MARGUERITTES

Ne pas jeter sur la voie publique

ITCCA MÉDITÉRANNÉE  
Taiji Quan - Qi Gong - Méditation

UN CONSERVATOIRE DES ARTS  
ÉNERGÉTIQUES & MARTIAUX CHINOIS



Stage  
d'été  
2022

Du 13 au 17 juillet

Lac d'Attuech

Bienvenue  
pour cette nouvelle session estivale de pratique!

Cette année Lou Yan propose pour la première fois **un cours spécifique pour les débutants en Taiji Quan et les pratiquants de Qi gong** (voir programme 2ème session).

Pour les avancés, **la forme des roues des avant-bras** sera présentée, pratiquée et testée en tant que clef de la spirale des bras pour conduire le Qi.

À l'honneur pour les armes, **le sabre** fait son entrée y compris pour ceux qui souhaitent découvrir cette forme.

Enseignants et assistants ITCCA

Lou Yan, Jeremy CELSAN, Yung Ae COUDERT, Nicolas DUCASTEL, Pascal GARNOTEL, Chloé GASPARI, Christiane GRAU, Simon GUILLEMONT, Olivia JACQUEMINET, Lorenzo MARINI, Catherine MAUGUIN, Alexandre PAUME, Françoise PEYRONNEL, Benjamin PLANCHOT, Pierre VASQUEZ.

Les inscriptions et le paiement se font désormais **en ligne !**

Scannez-moi  
avec votre mobile !



ou via le lien

<https://www.helloasso.com/associations/association-ete-tai-chi/adhesions/2022-inscription-stage-d-ete>

**290 €**

Du 13.07  
au 17.07  
Sessions 1 + 2

**190 €**

Du 15.07  
au 17.07  
Session 2

**COUPLES -10%**

avec le code **DUO2022**

**ENSEIGNANTS ITCCA -20%**

avec le code **TEACHER**

## PAIEMENT X3

- Prélèvement de 1/3 le jour de votre inscription
- 1/3 le 30 juin
- 1/3 le 10 juillet

## RESTAURATION BIO SUR PLACE

Une cuisine bio et végétarienne de qualité vous est proposée, tous les midis, du mercredi au dimanche.

- 16 € repas à l'unité
- GRATUIT pour les enfants -11 ans

Pensez à réserver vos repas, lors de votre inscription en ligne !

Lou Yan et les enseignants ITCCA vous accueillent pour un stage organisé en **2 SESSIONS** se déroulant chacune sur **4 demi-journées**

La 1ère session est accessible à partir de la connaissance de la forme à mains nues (1ère partie apprise).  
La 2ème session est accessible à tous les niveaux, débutants complets en Taiji Quan et pratiquants de Qi gong.

**Il n'est pas possible de ne faire que la 1ère session.**

### ACCUEIL & FORMATION DES GROUPES

**SESSION 1 :** mercredi 13 juillet à 14 h 00

**SESSION 2 :** vendredi 15 juillet à 14 h 00

#### SESSION 1

**MERCREDI APRÈS-MIDI, JEUDI  
VENDREDI MATIN**  
16 h 00 - 19 h 00 / 9 h 00 - 12 h 00

##### **COURS 1 : FORME DES ROUES DES AVANT-BRAS**

Cette forme précise les points d'attention et la détente pour la conduction du Qi.

##### **COURS 2 : APPRENTISSAGE DA LÖ**

Intégrer les oriens dans la pratique à deux

- **Classe 1 :** petit Da Lö
- **Classe 2 :** apprentissage Grand Da Lö
- **Classe 3 :** application des 13 gestes dans Da Lö

##### **COURS 3 : SABRE & FIGHTING FORM DU SABRE**

- **Classe 1 :** apprentissage de la forme du sabre
- **Classe 2 :** apprentissage Fighting Form du sabre
- **Classe 3 :** Fighting Form et Training du sabre

Pour les **niveaux moins avancés, cours 1 et 3** avec un enseignant : répétition de la forme et vitamines

La tenue de Tai Chi Chuan traditionnelle  
(noir ou/et blanc) est fortement conseillée.

Planning journalier sous réserve de changement.

#### SESSION 2

**VENDREDI APRÈS-MIDI et SAMEDI**  
16 h 00 - 19 h 00 / 9 h 00 - 12 h 00

##### **COURS 1 : YI KONG ET FORME DES ROUES DES AVANT-BRAS**

Tests respiratoires

##### **COURS 2 : TUI SHU ET TAIJI GONG**

Tui Shu par niveau - Taiji Gong respiratoire

- **Classe 1 :** simple poussée des mains
- **Classe 2 :** double poussée des mains débutants
- **Classe 3 :** poussée des mains avec application Qi Form
- **Classe 4 :** Qi gong de Maître Chu et Qi gong de santé

##### **COURS 3 : MÉDITATION**

##### **SAMEDI SOIR : SOIRÉE FESTIVE**

Repas bio, taïchi danse, pétanque, animations...

**DIMANCHE MATIN**  
9 h 00 - 12 h 00

##### **COURS 1 : FORME DES ROUES DES AVANT-BRAS**

Qi Gong marches respiratoires

##### **COURS 2 : YI GONG**

##### **COURS 3 : TUI SHU ET TRAVAIL INTERNE**

Différence entre Qi gong interne et externe

- [www.massillargues-attuech.fr](http://www.massillargues-attuech.fr)
- Office du Tourisme d'Anduze : +33 (0)4 66 61 98 17
- Booking / Airbnb



- Camping « **Le Fief d'Anduze** »

195 chemin du plan d'eau, 30140 Massillargues-Attuech.

**Site web :** <https://www.campinglefief.fr/>

**Tél. :** +33 4 66 61 81 71 - **Mail :** [campingdufief@free.fr](mailto:campingdufief@free.fr)

Le camping est situé sur le lieu du stage avec des emplacements ombragés et vous propose un **tarif préférentiel**.

Emplacements pouvant accueillir chacun **3 participants maximum** avec tente.

Services et commodités : piscines, restauration, terrains de jeux...

## TARIFS

- **4 nuits du 13.07 au 17.07 : 46 €/pers.**
- **5 nuits du 12.07 au 17.07 : 57,50 €/pers.**
- \* *taxe de séjour non incluse : + 0,66 € /nuit/pers. de 18 ans et +*
- + *Éco-participation +0,32 €*
- **Location réfrigérateur (min. 4 jours) + électricité : 11€/jours.**

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