

LA VOIE DE L'ÉNERGIE INTERNE

“

" 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

RENSEIGNEMENTS

Simon GUILLEMONT

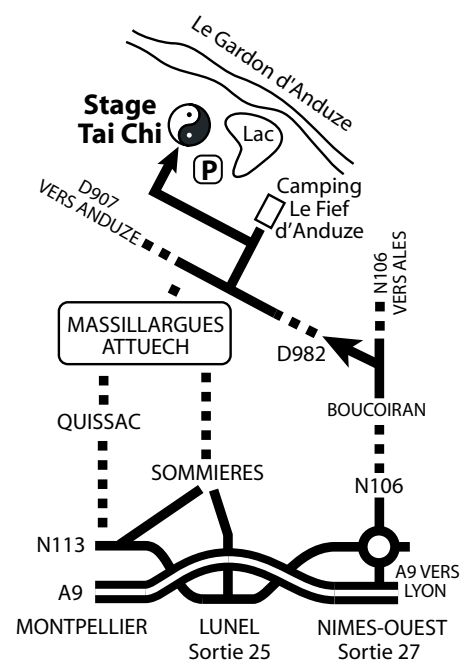
+33 (0)6 62 00 20 73

ete.taichi@gmail.com

Comment venir ?



30140 Massillargues - Attuech



VACANCES & 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 !



© Alain Scherer Photographe

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

...
Tout le monde y trouve son compte !



ÉTÉ TAI CHI - Le Jardin Intérieur
ZA La Ponche - Route d'Avignon
30320 MARGUERITES (FRANCE)



ITCCA MÉDITERRANÉE

Taiji Quan - Qi Gong - Méditation

Stage d'Été 2023

Du 12 au 16 juillet

« Lac d'Attuech »
Massillargues - Attuech

UN CONSERVATOIRE DES ARTS ÉNERGÉTIQUES & MARTIAUX CHINOIS



Bienvenue pour cette nouvelle session estivale de pratique !

Lou Yan propose pour la première fois un cours de **bâton long** pour les débutants et les pratiquants. Le Qi gong prend une place régulière dans la session 2 de ce stage d'été, annonçant **une formation professionnelle en 2024**. Côté tai chi, **la forme tête-main** sera présentée, pratiquée et testée en tant que yin yang fondamental entre l'axe et la main d'action.

Enseignants et assistants ITCCA

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

INSCRIPTIONS : stages et repas

Les inscriptions et les règlements se font **en ligne** !



Stages

ou cliquez ici



Repas

sessions 1 & 2

295 €

du 12.07 pm
au 16.07

session 2

195 €

du 14.07 pm
au 16.07

Paiement en 3x : 1/3 le jour de votre inscription, 1/3 le **30 juin** et 1/3 le **11 juillet**.

COUPLE -10%
avec le code **DUO2023**
ENSEIGNANTS ITCCA -20%
avec le code **TEACHER**

Restauration BIO !

Une cuisine bio et végétarienne vous est proposée par le nouveau chef cuisinier :

Eric de Blue, tous les midis du mercredi au dimanche.

• 16 € repas à l'unité

• GRATUIT pour les enfants -11 ans

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

La 1re session est accessible à partir de la connaissance de la forme à mains nues (1re partie connue).

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 1re session.

8 h 30 : exercices de santé taoïste

16 h 30 : toilette taoïste

SESSION 1

MERCREDI 12 juillet

15 h 30 : accueil & formation des groupes
16 h 30 - 20 h 00 : pratique

JEUDI 13 juillet

8 h 30 - 12 h 00 / 16 h 30 - 20 h 00

VENDREDI 14 juillet (matin)

8 h 30 - 12 h 00

COURS 1 : TÊTE MAIN

Est une forme exprimant un yin yang fondamental entre l'axe et la main d'action. C'est un des 6 principes internes du Taiji. Elle est aisée à tester quel que soit son niveau. Une seule classe

COURS 2 : APPRENTISSAGE DA LÖ

Intégrer les orients dans la pratique (suite)

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

COURS 3 : BÂTON

Le cours se compose d'un Qi Gong au bâton court (1 seule classe) puis de techniques martiales traditionnelles au bâton long (2 classes de niveaux).

SESSION 2

VENDREDI 14 juillet (après-midi)

15 h 30 : accueil & formation des groupes
16 h 30 - 20 h 00 : pratique

SAMEDI 15 juillet

8 h 30 - 12 h 00 / 16 h 30 - 20 h 00
Soirée festive

repas, taïchi danse, pétanque, animations...

COURS 1 : YI GONG - QI GONG - TAIJI GONG

Tenségrité, respiration interne et tests respiratoires

COURS 2 : TUI SHU OU QI GONG

- **Classe 1** : simple poussée des mains (apprentissage et perfectionnement)
- **Classe 2** : double poussée des mains (simple poussée des mains connue)
- **Classe 3** : double poussée des mains avec application Qi Form et tests respiratoires (double poussée des mains connue)
- **Classe 4** : Qi gong de Maître Chu et Qi gong de santé

COURS 3 : MÉDITATION

Les 10 points de la maîtrise de l'alchimie taoïste

DIMANCHE 16 juillet (matin)

8 h 30 - 12 h 00

COURS 1 : FORME DU TAIJI QUAN

COURS 2 : YI GONG

COURS 3 : TUI SHU ET TRAVAIL INTERNE

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

*** Planning journalier sous réserve de changement. Les horaires sont donnés à titre indicatif et seront ajustés aux températures pour garantir des conditions de pratiques optimums.**

HÉBERGEMENTS & TARIFS

Camping Le fief d'Anduze ***

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

Réservation en ligne obligatoire via le flash code ci-dessous :



RÉSERVATION GROUPE TAI CHI

ou via le lien :

<https://www.campinglefief.fr/emplacements-camping-au-pied-des-cevennes/groupe-tai-chi-au-fief-d-anduze/>

Informations : <https://www.campinglefief.fr/actualites/information-pour-votre-reservation/>

4 nuits : 58,04 euros

5 nuits : 72,55 euros

hors taxe de séjour 0.66€ par nuit et par personne de 18 ans et plus et Éco-participation 0.35€ par nuit et par personne.

Autres hébergements

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 : <https://www.campinglefief.fr>

Tél. +33 (0)4 66 61 81 71

Mail : campingdufief@free.fr