

COURS avec Maître CHU KING HUNG :



COURS 1 **FORME DU SERPENT ET DE L'OISEAU:**
 Cette forme précise les positions, et Maître Chu tient à maintenir chaque année cet apprentissage dans toute l'Europe.

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 **CHI FORM DU BAS ET DU HAUT :**
 C'est une forme respiratoire de première importance pour la compréhension de l'énergie interne. 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 de l'année passée; avancé : approfondissement de la technique).

COURS 4 **TUI SHU: TESTS DE LA FORME**
 3 classes :
 Simple poussée des mains
 Double poussée des mains
 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, suite.

COURS 6 **ÉPÉE :**
 Les 3 niveaux avec Maître Chu permettent à partir du groupe B de pratiquer dans des classes de niveau approprié. 3 classes :
 apprentissage yin-yang,
 apprentissage chi form,
 correction fighting form et actions.)

COURS avec les enseignants ITCCA :

Philippe BEAUMELLE, Didier BOYER, Lydia DOGE, Jacques GARDES, 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.**
 Ce cours de méditation taoïste et de massage énergétique aide à percevoir le monde des souffles internes. Un temps supplémentaire est proposé cette année pour commencer la journée.

ORGANISATION GROUPES - COURS

	Cours avec Maître CHU
	Cours avec un enseignant ITCCA
()	Cours supplémentaire avec Maître Chu, en option*

NIVEAUX MINIMUM + formes connues DES GROUPES A, B, C, D et cours accessibles correspondants :

A

1ère PARTIE DE LA FORME + SIMPLE POUSSÉE DES MAINS

COURS	1	3	4		7	8	10
-------	---	---	---	--	---	---	----

B

FORME ENTIÈRE+ SIMPLE POUSSÉE DES MAINS

COURS	1	2	3	4	(5)	(6)	7		9	10
-------	---	---	---	---	-----	-----	---	--	---	----

C

IDEM GROUPE B

COURS	1	2	3	4	5	(6)	7			10
-------	---	---	---	---	---	-----	---	--	--	----

D

IDEM GROUPE C

+ 1ère ou 2ème PARTIE de FIGHTING FORM à 2 + Fighting Form de l'ÉPÉE

COURS	1	2	3	4	5	6	7			10
-------	---	---	---	---	---	---	---	--	--	----

LES TARIFS SONT SUR LE BULLETIN D'INSCRIPTION

En fonction du nombre de cours avec Maître Chu: 3, 4, 5 ou 6 cours et non pas des groupes A, B, C ou D. Les groupes correspondent au niveau de tai chi et non au nombre de cours avec maître Chu.

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

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.

● MERCREDI 6 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			
	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 7 AU SAMEDI 9 JUILLET				
	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

● DIMANCHE 10 JUILLET				
	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.				

SOIRÉE TAÏ CHI DANSE SAMEDI SOIR:
 Un temps festif est prévu le samedi soir, autour d'un repas et d'une soirée «tai 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.

INSTITUT DES HAUTES ÉTUDES EN ARTS ÉNERGÉTIQUES
Tai Chi Chuan
 Qi Gong

DU 6 AU 10 JUILLET 2016
 STAGE ITCCA MEDITERRANEE

TAI CHI CHUAN
 STYLE YANG ORIGINAL
 MÂTRE CHU KING HUNG

Demain la vie
Abbaye de Senneque

