

## LA VOIE DE L'ÉNERGIE INTERNE

“ De moins en moins as-tu besoin de forcer les choses, jusqu'à ce que finalement tu parviennes à la non-action. Quand rien n'est fait, rien n'est inachevé. ”  
Lao Tseu

## RENSEIGNEMENTS

**Damien LANGNY**

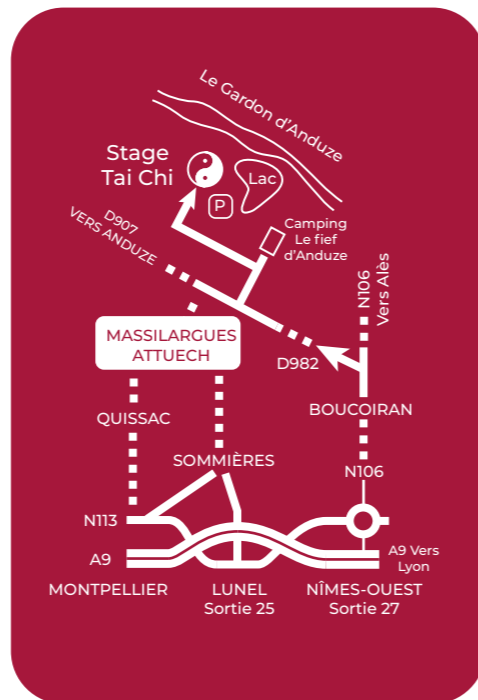
+33 (0)7 61 90 25 17

ete.taichi@gmail.com

Comment venir ?



30140 Massillargues - Attuech



Ne pas jeter sur la voie publique - Création : © studio moonflood - 06 51 59 26 04

## ITCCA MÉDITERRANÉE

Taiji Quan - Qi Gong - Méditation

# Stage d'Été 2024

du 10 au 14 juillet

Lac d'Attuech  
Massillargues - Attuech



## UN CONSERVATOIRE DES ARTS ÉNERGÉTIQUES & MARTIAUX CHINOIS



*Bienvenue pour cette nouvelle  
session estivale de pratique !*

Toute l'équipe et Lou Yan ayant mis en place la formation de Qi Gong vous propose en 2024 de revenir à un programme traditionnel de Taiji quan.

Ce stage propose comme axe "l'onde du Qi", en associant la forme du centre à Qi Form.

Une forme pour révéler l'énergie du Coeur, le confondement dans le Soi par le non-agir.

*"Pratique le non-agir  
et chaque chose prendra sa place."*

Tao Te King, Lao Tseu

### Enseignants et assistants ITCCA

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

## 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 !

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 MARGUERITTES ( FRANCE )



## INSCRIPTIONS : stages et repas

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

### RÉSERVATION STAGES

#### Sessions 1 & 2

295 €

du 10.07 au 14 .07

#### Session 2

195 €

du 12.07 au 14 .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 **DUO2024**

**ENSEIGNANTS ITCCA -20%**

avec le code **TEACHER**

## Restauration BIO !

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

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

RÉSERVATION  
REPAS

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.

La 2ème session est accessible à tous les niveaux, y compris les débutants complets en Taiji Quan.

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

**8 h 30 : exercices de santé taoïste**  
**16 h 30 : toilette taoïste**

### SESSION 1

#### MERCREDI 10 juillet

**15 h 30** : accueil & formation des groupes  
**16 h 30 - 20 h 00** : début de la pratique

#### JEUDI 11 juillet

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

**VENDREDI 12 juillet (matin)**  
**8 h 30 - 12 h 00**

#### COURS 1 : FORME DU CENTRE

L'enracinement dans les sources du Qi

- **Classe 1** : Centre uniquement
- **Classe 2** : Centre et talon-pointe

#### COURS 2 : FIGHTING FORM ET TESTS MARTIAUX EN INTERNE

Trois classes, réparties selon les niveaux entre les trois parties de la Forme.

#### COURS 3 : SABRE

- **Classe 1** : Initiation
- **Classe 2** : Forme du Centre
- **Classe 3** : Fighting Form

## SESSION 2

#### VENDREDI 12 juillet (après-midi)

**15 h 30** : accueil & formation des groupes  
**16 h 30 - 20 h 00** : début de la pratique

#### SAMEDI 13 juillet

**8 h 30 - 12 h 00 / 16 h 30 - 20 h 00**  
**Soirée festive**  
repas, taïchi danse, pétanque, animations...

#### COURS 1 : FORME DU QI

L'enracinement dans la source du Coeur

#### COURS 2 : TUI SHU

Écouter les différentes formes d'énergies et appliquer les six principes internes de la poussée des mains.

- **Classe 1** : Initiation
- **Classe 2** : Simple poussée des mains et test
- **Classe 3** : Double poussée des mains et test

#### COURS 3 : ÉPÉE ET FIGHTING FORM

Trois classes, avec test en commun

- **Classe 1** : Initiation et 1ère partie
- **Classe 2** : (forme connue) : Centre
- **Classe 3** : (forme connue) : Fighting Form

**DIMANCHE 14 juillet (matin)**  
**8 h 30 - 12 h 00**

L'enracinement au centre de l'Esprit

- Forme Spirale et Centre
- Shen Gong
- Yi Gong
- Qi Gong

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 optimums de pratique »**

## HÉBERGEMENTS & TARIFS

### Camping Le fief d'Anduze \*\*\*



#### 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](mailto:campingdufief@free.fr)

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

#### Réservation en ligne obligatoire

**4 nuits** : 60 € + Éco-participation : 1,60 € /pers.

**5 nuits** : 75 € + Éco-participation : 2 € /pers.

#### Autres hébergements

[www.massillargues-attuech.fr](http://www.massillargues-attuech.fr)

Office du Tourisme d'Anduze : +33 (0)4 66 61 98 17

Booking / Airbnb