

BIENVENUE

Lou Yan (François Loutrel) et les enseignants : Philippe BEAUMELLE, Didier BOYER, Nicolas DUCASTEL, Chloé GASPARI, Simon GUILLEMONT, Christiane GRAU, Jean-Marc JEANBOURQUIN, Laurence NICOLAS, Alexandre PAUME, Françoise PEYRONNEL, Benjamin PLANCHOT, reçoivent Grand Maître K. H. CHU. L'organisation du stage innove cette année avec 2 thématiques enseignées sur 4 demi-journées chacune. L'occasion d'approfondir chacune d'elles ou de ne faire que la 2ème. Il n'est pas possible de ne faire que la 1ère thématique (4 premières demi-journées).

WELCOME Lou Yan (François Loutrel) and the teachers receive Great Master K. H. CHU. 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).

PREMIERES DEMI-JOURNEES (mercredi et vendredi):

14H: INSCRIPTION - 15H: PRESENTATION, FORMATION DES GROUPES - 16H: MEDITATION

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.

FIRST HALF DAYS (wednesday and friday): 2 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.

TOUS LES JOURS

MEDITATION à 8H30 et 16H - EXERCICES TAOISTES à 8H45 - PRATIQUES* FORME et EPEE

*Temps de pratiques complémentaires aux cours de Maître Chu, ceux-ci sont assurées par un enseignant ITCCA. Ils permettent à chacun de se préparer dans de bonnes conditions et permettent aux plus débutants de pratiquer lors des cours niveau avancé avec Maître Chu.

EVERYDAY: Meditation at 8h30 a.m and 4 p.m - Taoist exercises at 8h45 a.m - Practice* of FORM and SWORD.

* Times of practice complementary to Master Chu's courses, realized by an ITCCA teacher. It allows each one to prepare in good conditions, and for beginners to practice when Master Chu is given more advanced courses.

DU MERCREDI AM AU VENDREDI MATIN

9H00-12H00 et 16H30-19H30

Cours avec Maître Chu. Les 3 cours du matin continuent l'après-midi.

* Cours Forme et épée possibles avec un enseignant en remplacement des cours 1 et 3

Wednesday afternoon to friday morning: 9 a.m - 12 a.m and 4h30 p.m - 7h30 p.m

Courses with Master Chu. The 3 morning courses continue during the afternoon.

*Form and Sword courses with a teacher in replacement of course 1 and 3 are possible.

Cours 1 - HANDS AND LEG YIN YANG CHI FORM FOR ACTION

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, trainings

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 - SABRE

Classe 1 : Apprentissage de la forme

Classe 2 : Apprentissage Fighting Form

Classe 3 : Actions Fighting Form

Sabre: Class 1: Form learning . Class 2: Fighting Form learning. Class 3: Fighting Form actions.

DU VENDREDI AM AU DIMANCHE MATIN

9H00-12H00 et 16H30-19H30

Cours avec Maître Chu. Les 3 cours du matin continuent l'après-midi.

Friday afternoon to sunday morning: 9 a.m - 12 a.m and 4h30 p.m - 7h30 p.m
Courses with Master Chu. The 3 morning courses continue during the afternoon.

Cours 1 - FORME DU SERPENT ET DE L'OISEAU:

Cette forme précise les positions des coudes et des mains. L'occasion de démonstration des postures et des enchainements par Maître Chu lui-même.

Snake and bird form: this form specifies the elbows and hands positions. This is the opportunity to demonstrate postures and sequences by Master Chu himself.

Cours 2 - YI KONG ET TRAVAIL DU VIDE « LIN HUNG CHIN »

«Dans le vide, coupant comme le verre brisé»

Classe 1 : Tests à partir du début de la forme

Classe 2 : Suite des tests à partir de «poissons Yin Yang»

Classe 3 : Approfondissement de la technique.

« In the emptyness, sharp as broken glass ». Class 1: tests from the beginning of the Form. Class 2: next tests, from « Yin Yang fish ». Class 3: technique deepening.

Cours 3 - 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.

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) :

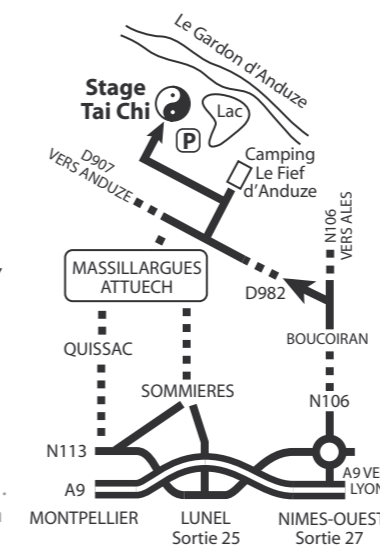
Ce camping vous propose des emplacements groupés à un tarif préférentiel **du mercredi 10 au dimanche 14 Juillet 2019**. Ils se situent dans un sous-bois à côté des emplacements du traiteur, et peuvent accueillir chacun un maximum de 7 participants avec de petites toiles de tente.

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 9 juillet au dimanche 14 juillet 2019, soit 5 nuits au total bénéficieront du tarif préférentiel de 50 euros par personne.

Veillez 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 10th to Sunday 14th July 2019. 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 9th to Sunday 14th July 2019, 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, Stella et Nirmala vous proposent 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 euros les repas (stagiaires et accompagnants). - Gratuit pour les enfants avant 10 ans, 1/2 tarif avant 16 ans.

ORGANIC CATERING ON THE SPOT: For lunch, Stella and Nirmala 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 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 11 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 28 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 1er juillet.**

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 5 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 11th. 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 28nd, 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 July 1st. 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 1rst.

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 11 JUIN 2019

To be sent before June 11 Th 2019 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 2019 avec GRAND MAÎTRE K.H. CHU

I REGISTER TO THE SUMMER CAMP 2019 WITH GRAND MASTER K.H. CHU

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 10 au 14 juillet = 350 € du 12 au 14 juillet = 250 €

From 10 till 14 jully

From 12 till 14 jully

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

mercredi jeudi vendredi samedi dimanche x 15 € =

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 11 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 11th

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 11th). Only the payment proves reservation.

20% DISCOUNT for foreign ITCCA teachers



Vacances et pratique réunis : le rêve ! 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.



Farniente, 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.

Maître, disciple, transmission, nous voici dans la pure tradition de la voie avec ce stage, où de nombreuses richesses sont partagées pour le bonheur de tous!

Master, disciples, transmission, here we are, in the pure tradition of the Way in this traineeship, where numerous richness are shared for the happiness of everyone !



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 de Maître Chu est propice à la véritable présence dans l'Etre.



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 Master Chu is convenient to the inner presence of the Being.

Lou Yan

(François Loutrel)

Disciple de Maître CHU



TAI CHI CHUAN

Original Yang Style - Style Yang originel



STAGE D'ÉTÉ avec
Grand Maître K.H. CHU
du 10 au 14 juillet 2019
A ATTUECH-MASSILLARGUES - GARD

SUMMER CLASS with
Grand Master K.H. CHU
from 10 till 14 jully 2019
IN ATTUECH-MASSILLARGUES - FRANCE