



**COURS DE TAI CHI CHUAN
AVEC MAÎTRE CHU KING-HUNG
À AESCHI
DU 13 AU 17 JUIN 2018**



ITCCA Branch of Geneva
International Tai Chi Chuan Association
www.itcca.ch

COURS 1 / 2 / 3

Début: Mercredi 13 juin 16h30
Fin: Vendredi 15 juin 12h00

COURS 1: SPIRALE DE JAMBE

Connaissances: La forme Yin-Yang
La spirale de jambe est le 4^{ème} principe interne et soutien la stabilité de l'équilibre.

COURS 2: POUSSÉE DES MAINS

Connaissances: Double poussées des mains
Applications à partir du 1^{ère} coup de pied de la 2^{ème} partie

COURS 3: L'ÉPÉE/FIGHTINGFORM

Connaissances: Fightingform de l'épée
On pratique 3 Yin – 3 Yang dans la Fightingform et des actions à deux.

HORAIRES

Mercredi	16h30 – 17h30	Spirale de jambe
	17h30 – 18h30	Poussée des mains
	18h30 – 19h30	L'épée/Fightingform
Jeudi	09h – 10h	Spirale de jambe
	10h – 11h	Poussée des mains
	11h – 12h	L'épée/Fightingform
	16h30 – 17h30	Spirale de jambe
Vendredi	17h30 – 18h30	Poussée des mains
	18h30 – 19h30	L'épée/Fightingform
	09h – 10h	Spirale de jambe
Vendredi	10h – 11h	Poussée des mains
	11h – 12h	L'épée/Fightingform

LIEU DU COURS:

Salle à usages multiples, 3703 Aeschi
Il y a assez de places de parking devant le bâtiment
L'arrêt du bus de Spiez est situé devant le bâtiment.

COURS 4 / 5 / 6

Début: Vendredi 15 juin 16h30
Fin: Dimanche 17 juin 12h00

COURS 4: I KUNG/LING HUNG CHING

Connaissances: Tous les 3 partie de la forme
Applications avec le souffle interne à partir de la 3^{ème} partie

COURS 5: 5 VITAMINES

Connaissances: La forme de Yin-Yang
Ce cours corrige les positions des mains et des bras dans la 2^{ème} partie

COURS 6: FIGHTING FORM

Connaissances : Fighting form de la 2^{ème} partie
Applications a partir des nuages de la 2^{ème} partie

HORAIRES

Vendredi	16h30 – 17h30	I Kung
	17h30 – 18h30	5 Vitamines
	18h30 – 19h30	Fighting form
Samedi	09h – 10h	I Kung
	10h – 11h	5 Vitamines
	11h – 12h	Fighting form
	16h30 – 17h30	I Kung
Dimanche	17h30 – 18h30	5 Vitamines
	18h30 – 19h30	Fighting form
	09h – 10h	I Kung
Dimanche	10h – 11h	5 Vitamines
	11h – 12h	Fighting form

HEURES D'ENTRAÎNEMENT

Jeudi et samedi, de 15h30 à 16h30 avec des enseignants de l'ITCCA



LIEU DU COURS ET HÉRBERGEMENT

Joli petit village près de Spiez, Aeschi est situé sur une plaine au-dessus du lac de Thoune. 2 hôtels sont à 5 minutes à pied du lieu de cours. Il ya aussi la possibilité de louer un appartement. Pour de plus amples informations, vous pouvez contacter Office du tourisme ▪ Dorfstrasse ▪ 3703 Aeschi Tél: 033 654 14 24 ▪ www.aeschi-tourismus.ch

INSCRIPTIONS ET PRIX

Inscription: Guido Ernst, Oberwilen 10
CH-9042 Speicher, Email: info@itcca.ch

La participation au cours n'est possible que si l'on possède une carte valable. Si vous n'êtes pas en possession d'une telle carte, vous pourrez vous la procurer pendant le cours pour CHF 40

Heures de bureau: mercredi et vendredi de 16h à 16h20

Frais:	1 cours	CHF 190	4 cours	CHF 640
	2 cours	CHF 360	5 cours	CHF 750
	3 cours	CHF 510	6 cours	CHF 840

Paielement: L'inscription sera valable lorsque la totalité du montant des cours aura été versée sur le compte bancaire suivant:

Guido Ernst ▪ 8048 Zurich
UBS, 8098 Zurich
Kto-Nr. 254/50056540X (80-2-2)
IBAN: CH18 0025 4254 5005 6540 X
BIC: UBSWCHZH80A

Les participants venant de l'étranger pourront payer le montant intégral en Euro sur le lieu du cours.

D'éventuels spectateurs ne seront pas admis car ils empêcheraient une bonne concentration de la part des participants. Faire des photos pendant les cours est interdit.

Chaque participant est responsable de sa propre assurance.

INSCRIPTION

Je m'inscris pour les cours suivants:

- Cours 1 ▪ Spirale de jambe
- Cours 2 ▪ Poussée des mains
- Cours 3 ▪ L'épée/Fightingform
- Cours 4 ▪ I Kung/Ling Hung Ching
- Cours 5 ▪ 5 Vitamines dans la 2ème partie
- Cours 6 ▪ Fighting form

Nom:

Prénom:

Adresse:

NPA/lieu:

Téléphone:

E-mail:

Signature:

Guido Ernst
Oberwilen 10
9042 Speicher
E-mail: g.info@itcca.ch
Tél: +41 76 581 42 90

Vous pouvez aussi vous inscrire par e-mail



ITCCA ▪ BRANCH OF GENEVA
International Tai Chi Chuan Association
Le style Yang originel

Guido Ernst
Oberwilen 10
9042 Speicher
www.itcca.ch ▪ Tel: 076 581 42 90 ▪ g.ernst@itcca.ch

Baden ▪ Bellinzona ▪ Berne ▪ Frauenfeld ▪ Genève ▪ Kreuzlingen
Lenzburg ▪ Lugano ▪ Meilen ▪ Olten ▪ St-Gall ▪ Speicher AR
Stein am Rhein ▪ Uster ▪ Widnau ▪ Wil SG ▪ Zurich