

LES COURS

LE PROGRAMME DES NIVEAUX

Groupe 1 (débutants): exercices taoïstes, apprentissage de la 1^{ière} partie de la forme, méditation taoïste, Chi Kong, maintien de l'axe, verticalité.

Groupe 2 : exercices taoïstes Suite de l'apprentissage de la forme part 2, Forme yin-yang, , pied porteur. Maintien de l'axe, verticalité. Cercles ellipses. Tui-shou (travail à deux) à une main en intégrant les principes yin-yang. 2ème série de Chi Kong, exercices taoïstes, méditation Taoïste..

Groupe 3 : exercices taoïstes , suite apprentissage forme 2 et début part 3, spirales de bras

Groupe 4 : spirales de bras suite Travail sur le centre connexion avec les spirales de bras Tui-shou (travail à deux) à 2 mains en intégrant les principes des spirales de bras. Épée . Chi Kong, méditation Taoïste.

Groupe 5 : exercices taoïstes, spirales de jambes Tui-shou (travail à deux) à 2 mains en intégrant la connexion centre, spirales de bras, yin yang pied porteur .Suite de la Forme d'épée. Chi kong, Yi Kong .Méditation taoïste . Respiration taoïste .

Groupe 6 : Spirales de jambes suite , connexion centre, boule du pied, yin yang de l'épée, Fighting form , Tui-shou (travail à deux) à 2 mains. Chi Kong, Yi Kong, Méditation Taoïste.

Groupe 7: Idem + spirales tête/bras/jambe ou 2 to one

LES HORAIRES ET LES LIEUX

(arrêt des cours pendant les vacances scolaires sauf avis contraire de Christine)

	Lundi Salle Clément	Mardi Salle Alagnier	Mercredi Salle Clément
12H30 13H30		Automassages Chikongs taoïstes Méditation	
14H 15H30	16H30—>17H45 débutants	G3/G4 Autres niveaux possibles suivant participants	
18H à 19H30	G1 (débutants motivés) +G2		G3/G4
19H30 à 21H	G4 /G5		G5/G6/G7

Salle Clément : au fond de l'impasse Lazare Carnot, 01000 Bourg-en-Bresse,

Salle Alagnier : ch. de l'Alagnier, 01000 Bourg-en-Bresse (suivre l'av. Amédée Mercier direction Ceyzériat, après l'autopont qui suit le magasin Beynette Sport prendre la première à droite puis la première à gauche pour accéder au parking de la salle sur la droite.)

DÉBUT DES COURS

Début des cours à partir du lundi 18 septembre.

Cours d'essai gratuits pour les débutants le lundi 18 septembre à 16H45 ou 18H salle Clément ou mardi 19 septembre 12H30 ou 13H30 salle Alagnier Après cette date il sera toujours possible d'essayer gratuitement un cours avant de s'inscrire.

Les anciens élèves peuvent s'inscrire dès cette fin d'année : leurs chèques ne seront pas encaissés avant le début des cours

Pour les nouveaux , il est possible également de s'inscrire en utilisant le bulletin d'inscription du site et de l'envoyer par courrier

TARIFS ET INSCRIPTION

Cours de tai chi chuan :

Règlement à l'année	En 3 fois	En 1 fois
Pour 1 personne	106€ x3	297 €
Pour un couple	190€ x3	530 €
Chômeurs , étudiants	80€ x3	210 €

Atelier bien être du mardi uniquement : 80 euros par trimestre ou 210 euros à l'année (étudiants 50 euros par trimestre)

Double inscription tai chi chuan + atelier bien être : 120 euros par trimestre ou 330 euros à l'année , couple 220 € x 3 ou 570 €, autres cas nous contacter (participation occasionnelle , étudiant, chômeur)

A ces tarifs s'ajoutent 38 € en règlement de la licence fédérale et de l'inscription à l'ITCCA. **En cas de difficultés financières, nous contacter.**

TENUE ET INSCRIPTION

- Un certificat médical et une photo d'identité sont obligatoires pour s'inscrire.
- La pratique se fait en chaussettes ou ballerines et dans une tenue dans laquelle on est à l'aise pour bouger.
- Prévoir un coussin d'assise ou petit banc : une commande collective pourra être faite en début de saison.

ASSOCIATION ITCCA Bourg en Bresse



L'association Itcca Bourg en Bresse enseigne la forme longue de style Yang traditionnel, et fait partie des écoles reliées à l'école Itcca de Lyon dont les enseignants suivent une éthique et un programme d'enseignement supervisé par Jean Pierre Cayrol et Maître CHU King Hung dont chaque enseignant est un élève particulier . L'Itcca est affiliée à la **fédération française d'arts énergétiques et martiaux chinois Faemc**

POUR NOUS CONTACTER

PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE

04 78 91 75 23 ou 06 13 08 26 74

ou par mail : itccabourgct@free.fr

SITE : <http://www.taichi-chuan-itcca-bourgenbresse.com/>