

STAGE ETE 2016

Maître CHU KING HUNG

JP CAYROL

et les enseignants de l'ITCCA Lyon

**Philippe Suré, Patrick Chabanol, Ghislaine Puigblanque, Martine Buhrig
Stephane Philippe, Philippe Thiriote, Tanguy Riou, Catherine Pérol
Bruno Doyis, Christine Tessier, Fabienne Cautain, Yves Riou,
Yves Reymond, Julien Desbordes, Gérard Chirat**



STAGE RESIDENTIEL du 18 au 22 JUILLET 2016

du lundi 18 juillet à 14 heures au vendredi 22 à 18 heures

MONTLUEL (01) 20 km de Lyon

Ce stage est ouvert dès le niveau de deuxième année



ENSEIGNEMENT

Programmes spécifiques par niveaux
en alternance avec Maître Chu, JP Cayrol,
les enseignants de l'ITCCA Lyon

3 heures le matin et 3 heures l'après midi

Pour tous les groupes : Yi Kong-Ling Hung Chin puis programmes spécifiques :

Si vous connaissez certains points du programme d'un groupe, vous pouvez suivre un autre cours, dans un autre niveau, en initiation ou en révision, en fonction de votre niveau. Si vous êtes concerné, contactez-moi. *Certains thèmes peuvent être modifiés en fonction de l'effectif des groupes.*

Groupe 2 : Accessible aux 2^o année
Niveau nécessaire acquis en juin

- chi form : les spirales de bras
- 5 directions des mains
- suite de la forme et yin yang
- tui shuo (travail à 2)

Groupe 3

Connaître les spirales de bras.

- dominante des 3 yin 3 yang
- forme du centre
- tui shuo (travail à 2)
- forme de l'épée

Groupe 4

Connaître le centre

- dominante des 3 yin 3 yang
- spirales de jambe porteuse
- travail à 2
- forme d'épée suite
- 5 directions 3^{ème} partie

Groupe 5

Connaître la spirale de jambe porteuse.

- dominante des 3 yin 3 yang
- actions dans le travail à 2
- spirales de jambe d'action
- forme d'épée suite
- 5 directions 3^{ème} partie

Groupe 6

Connaître les spirales jambe d'action

- dominante des 3 yin 3 yang
- actions dans le travail à 2
- yin yang des pieds
- fighting form révision et suite
- 5 directions 3^{ème} partie

Groupe 7

Connaître le yin yang des pieds

- dominante des 3 yin 3 yang
- actions dans le travail à 2
- boule des pieds
- fighting form révision et suite
- 5 directions 3^{ème} partie

Groupe 8

Connaître la boule des mains

- dominante des 3 yin 3 yang
- actions dans le travail à 2
- chi form tête/bras
- fighting form révision et suite
- forme d'épée à deux

Groupe 10

Connaître les spirales tête/bras

- révision dominante des 3 yin 3 yang
- actions dans le travail à 2
- applications à l'épée
- fighting form révision et suite
- synthèse des chi form

Groupe 11 et 12

Connaître le sabre

- révision dominante des 3 yin 3 yang
- actions dans le travail à 2
- sabre à 2
- fighting form 3^o partie
- synthèse des chi form

FORMULES ET TARIFS DES SEJOUR

3 formules

Pension complète
Demi-pension, externe



PRIX DU STAGE : 295 €

Même tarif depuis 2009. En cas de difficultés financières, un échelonnement est possible.

HEBERGEMENT : Tarif unique pour chambre individuelle ou chambre à deux.
Les demandes seront traitées par ordre d'arrivée.

Comme chaque année, nous ferons le maximum afin de loger chacun selon sa demande, mais la capacité d'hébergement étant limitée dans chaque catégorie, nous pouvons être amenés à vous proposer un type de chambre différent (individuelle ou à deux), à tarif équivalent.

L'inscription au stage suppose que vous acceptiez cette éventualité.

La pension complète de base comprend 3 repas/jour et 4 nuits, du dîner de lundi au déjeuner de vendredi midi. Le stage s'achève vendredi entre 17 h et 18 h selon les groupes.

Un dîner de fin de stage est proposé en option, mais il n'y aura pas de fête de fin de stage.

Si vous souhaitez y participer, précisez la formule de votre choix. Voir ci-dessous.

PENSION COMPLETE

PENSION COMPLETE	SÉJOUR de base 5 jours, 4 nuits	SÉJOUR Base + repas fin de stage	SÉJOUR Base + repas fin de stage + nuit vend/samedi + petit déj.
Formule A Chambre individuelle sans lavabo, douche et lavabo à l'étage	220 €	245,50 €	261€
Formule B Chambre individuelle avec lavabo, douche à l'étage	228 €	253,50 €	268,50 €
Formule C Chambre à 2 avec lavabo, douche à l'étage	228 €	253,50 €	268,50 €
Formule D Chambre à 2 avec lavabo et douche	240 €	265,50 €	280,50 €

Amenez draps et housses de traversin, linge de toilette. Seuls les couvertures et traversin sont fournis.

DEMI-PENSION ET EXTERNE

DEMI-PENSION ET EXTERNE	BASE	BASE + repas fin de stage
DEMI PENSION 4 repas et accès aux douches.	90 €	115,50 €
EXTERNE accès aux douches.	34 €	59,50 €



INSCRIPTIONS

A PARTIR DU 9 MAI

IMPORTANT

Le stage est très rapidement complet. Si vous souhaitez y participer, ne tardez pas à vous inscrire. Chaque année, une liste d'attente est ouverte dès la clôture des inscriptions et peut permettre à certains de bénéficier d'un désistement, dans l'ordre d'inscription.

ARRHES : à l'inscription, vous réglez :

- 1) le montant de votre pension à l'ordre de MFR encaissable par la MFR dès le 15 juin.
- 2) le montant du stage, 295 €, à l'ordre de JP Cayrol encaissé la semaine précédant le stage. Le règlement du stage peut-être effectué en plusieurs fois.

En cas de désistement, si personne ne vous remplace :

Jusqu'au 30 Juin, 30% des arrhes sont conservées.

Du 30 Juin au début du stage, la totalité des arrhes est conservée.

APPORTER :

- Une **tenue noire ou blanche** (tenue chinoise, jogging, T shirt...), pas de tenues colorées
- Un **coussin** ou équivalent pour la méditation + natte ou tapis de sol
- Des **chaussons chinois** ou baskets pour travail en extérieur
- Une **épée ou un sabre** pour les groupes concernés.

BULLETIN D'INSCRIPTION

A me remettre **le 9 mai** ou à envoyer à
JP Cayrol, 29 chemin des Fonts - 69110 Ste Foy Les Lyon

Nom :	Prénom:
Adresse complète :	
Tél (obligatoire) :	e-mail pour confirmation :

HEBERGEMENT : à remplir précisément selon tableaux page 3.

Chambre individuelle :

formule A

formule B

Chambre à 2 :

formule C

formule D

Demi-pension :

Externe :

Dîner fin de stage sans nuit

avec nuit + petit-déj.

pas de diner fin de stage

Montant du stage : 295 €

à l'ordre de Jean-Pierre Cayrol

Montant de la pension : €

à l'ordre de MFR

Groupe dans lequel vous vous inscrivez en fonction du niveau que vous aurez en juin

Groupe 2

Groupe 3

Groupe 4

Groupe 5

Groupe 6

Groupe 7

Groupe 8

Groupe 10

Groupe 11/12

Date d'inscription :

Signature :