

## LA VOIE DE L'ÉNERGIE INTERNE

*“Le présent est imaginaire,  
mais la présence, elle, ne l'est pas.”*

Lou Yan

## VACANCES & PRATIQUES RÉUNIES !



**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 variés, Tai Chi Chuan, Qi Gong, etc.

*“Mettre tout en équilibre c'est bien.  
Mettre tout en harmonie, c'est mieux.”*

Victor Hugo

## RENSEIGNEMENTS

**Damien LANGNY**

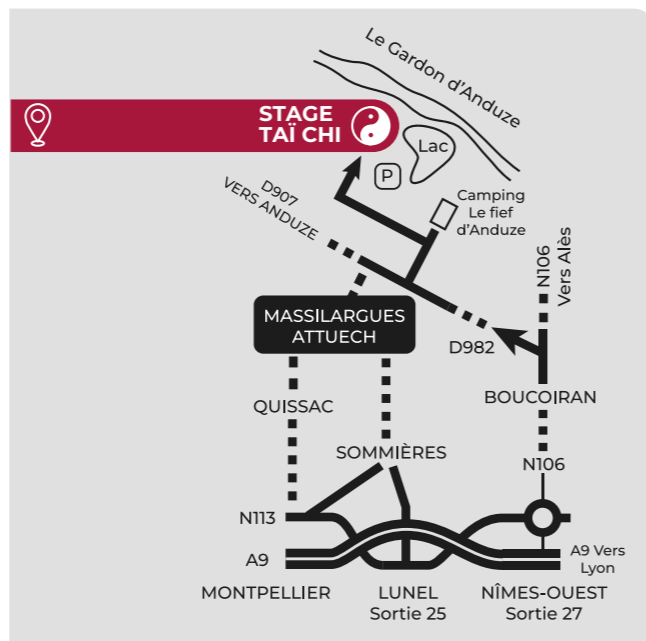
+33 (0)7 61 90 25 17

ete.taichi@gmail.com

Comment venir ?



30140 Massillargues - Attuech



ÉTÉ TAI CHI - Le Jardin Intérieur  
ZA La Ponche - Route d'Avignon  
30320 MARGUERITTES ( FRANCE )



Imprimé en janvier 2025 - Ne pas jeter sur la voie publique

## ITCCA MÉDITERRANÉE

Taiji Quan - Qi Gong - Méditation

# Masterclass

# Stage d'Été 2025

du 6 au 9 juin



Lac d'Attuech  
Massillargues - Attuech

## UN CONSERVATOIRE DES ARTS ÉNERGÉTIQUES & MARTIAUX



*Bienvenue pour cette session  
de pratique en nature !*

Toujours en été selon la tradition chinoise, Lou Yan et les enseignants vous invitent à cette session début juin afin de créer des conditions de pratique plus favorables. Ce stage propose comme axe **“les spirales entre Ciel et Terre”**, la puissance du centre relié à la Terre en association à l'harmonie d'une connexion au Ciel.

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

*“Le naturel est la voie.”*

### 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, Catherine MAUGUIN, Weija, Françoise PEYRONNEL, Benjamin PLANCHOT.

## INSCRIPTIONS : stages et repas

### Sessions 1 & 2

295 €

du 6.06 au 9.06

### Session 2

195 €

du 8.06 au 9.06

Les inscriptions et les règlements se font **en ligne**.  
Scannez le **QR code** ci-dessous pour vous inscrire :

#### COUPLE -10%

avec le code **DUO2025**

#### ENSEIGNANTS ITCCA -20%

avec le code **TEACHER**



**Inscription avant le 1<sup>er</sup> mai, paiement en 3x** : 1/3 le jour de votre inscription, 1/3 le 1<sup>er</sup> mai et 1/3 le 1<sup>er</sup> juin  
**Inscription dernière minute, paiement en totalité** : le jour de votre inscription, avant le 1<sup>er</sup> juin

## Restauration !



Une cuisine végétarienne à inspiration latino-américaine, tous les midis du vendredi au lundi, avec boissons.

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

Lou Yan et les enseignants ITCCA vous accueillent pour un stage organisé en **2 sessions** se déroulant chacune sur 4 demi-journées.

La **1<sup>ère</sup> session** est accessible à partir de la connaissance de la forme à mains nues.  
La **2<sup>ème</sup> 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 1<sup>ère</sup> session.**

**Début de matinée** : exercices de santé taoïste  
**Début d'après-midi** : toilette taoïste

## SESSION 1

### VENDREDI 6 JUIN

9h : accueil & formation des groupes  
10h - 12h / 15h30 - 20h : pratique

### SAMEDI 7 JUIN

8h30 - 12h / 16h30 - 20h  
**Soirée festive**  
repas, tai chi danse, pétanque, animations...

#### COURS 1 : QI FORM DU BAS ET CENTRE

L'enracinement dans les sources du Qi  
**Classe 1** : Centre uniquement  
**Classe 2** : Centre et Qi form

#### COURS 2 : DA LÖ ET TESTS MARTIAUX EN INTERNE

**Classe 1** : petit Da Lö  
**Classe 2** : grand Da Lö

#### COURS 3 : SABRE

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

## SESSION 2

### DIMANCHE 8 JUIN

Groupe session 1 : **8h30 - 12h / 16h30 - 20h**  
Groupe arrivant pour la session 2 :  
**8h30** : accueil & formation des groupes  
**9h30** : début de la pratique

### LUNDI 9 JUIN

8h30 - 12h / 14h30 - 18h

#### COURS 1 : FORME DU SERPENT ET DE L'OISEAU

Précision du rapport entre le YI et le QI pour former des spirales efficaces des membres supérieurs.

#### 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 avec test en commun :

**Classe 1** : Initiation et 1<sup>ère</sup> partie

**Classe 2** (forme connue) : Centre

**Classe 3** (forme connue) : Fighting Form

### LUNDI APRÈS-MIDI

14h30-18h et Clôture de la masterclass

#### LE QI DANS UN CONFONDEMENT AU SOI : MÉTHODE ET PRATIQUES

Forme Spirale et centre

Shen Gong

Yi Gong et 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 optimum 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>

**Téléphone** : +33 (0)4 66 61 81 71

**Mail** : [campingdufief@free.fr](mailto:campingdufief@free.fr)



**L'inscription au camping se fait en ligne** (QR code ci-dessus).

Cliquez sur **Hébergement & Réservation**, puis choisissez **Emplacement Groupe Tai Chi** ou **Mobile Home**.

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

**3 NUITS :**  
**60€\***

**4 NUITS :**  
**80€\***

\*hors taxe de séjour 0.66€ par nuit et par personne de 18 ans et plus et Eco-sensibilisation 0.40€ par nuit et par personne

#### 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