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, Taï Chi Chuan, Qi Gong, etc.

"Mettre tout en équilibre c'est bien.
Mettre tout en harmonie, c'est mieux."

Victor Hugo

RENSEIGNEMENTS

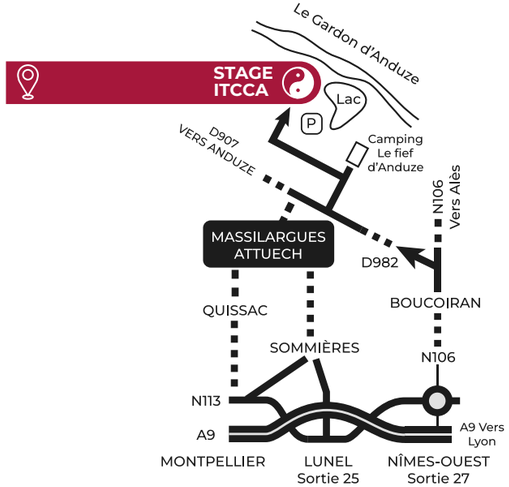
Claire NICOLAS

+33 (0)6 13 06 65 81

ete.taichi@gmail.com

Comment venir ?

30140 Massillargues - Attuech



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

Imprimé en février 2026 - Ne pas jeter sur la voie publique

ITCCA MÉDITERRANÉE

Taï Chi Chuan - Qi Gong - Méditation



Masterclass

Stage d'Été 2026

du 11 au 15 juillet

Lac d'Attuech
Massillargues - Attuech

UN CONSERVATOIRE DES ARTS ÉNERGÉTIQUES & MARTIAUX



Bienvenue pour cette session de pratique en nature !

Lou Yan et les enseignants vous invitent à participer à cette session d'été avec comme axe **l'harmonisation de l'Intention, le Yi, avec le Qi** à travers la forme du Serpent et de l'Oiseau, le Yi Gong de Lin Hung Chin, le Tui Shu, les pratiques énergétiques de l'école ITCCA.

Des pratiques qui révèlent le Cœur, le confondement dans le Soi par le Non-Agir (Wu Wei).

"Le naturel est la voie."

Enseignants et assistants ITCCA

Lou Yan, Jean-Paul BLANCHETON, Jeremy CELSAN, Françoise COSTE, Yung Ae COUDERT, Agnès CRAMPON, Gonzague DE CHIVRÉ, Nicolas DUCASTEL, Chloé GASPARI, Christiane GRAU, Maroussia GUIDERDONI, Simon GUILLEMONT, Olivia JACQUEMINET, Héloïse Lopez, Jean-Gilles LOWIES, Catherine MAUGUIN, Claire NICOLAS, Françoise PEYRONEL, Benjamin PLANCHOT, Ndimbisoa RALAMBOFIRINGA.

INSCRIPTIONS : stages et repas

Sessions 1 & 2	Session 2
295 €	195 €
du 11.07 au 15.07	du 13.07 au 15.07

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

COUPLE -10%
avec le code **DUO2026**
ENSEIGNANTS ITCCA -20%
avec le code **TEACHER**

STAGE

Inscription avant le 31 mai, paiement en 3x :
1/3 le jour de l'inscription, 1/3 le 2 juin et 1/3 le 2 juillet
Inscription ultérieure :
paiement complet le jour de l'inscription

Restauration !

proposée par Malika HILAL BEJARANO, traiteur.



REPAS

Une généreuse et savoureuse cuisine,
végétarienne mais pas uniquement...
Service déjeuners durant le stage
et dîner festif, avec boissons
(vin, café et thé inclus).

- **Déjeuner : 17€**
- **Dîner : 20 €**
- **GRATUIT pour -10 ans**

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

La 1ère session est accessible à partir
de la connaissance de la forme à mains nues.
La 2ème session est accessible à tous les niveaux,
y compris les débutants complets en Taï Chi Chuan.
Il n'est pas possible de ne faire que la 1ère session.

Début de matinée : exercices de santé taoïste
Fin matinées, à midi : méditation commune
Débuts d'après-midi : Tae Inn (toilette taoïste)

SESSION 1

SAMEDI 11 JUILLET
15h : accueil & formation des groupes
puis pratique jusqu'à 19h30

DIMANCHE 12 JUILLET
8h30 - 12h30 / 16h - 19h30

LUNDI 13 JUILLET
8h30 - 12h30

COURS 1 : Yi Gong de Lin Hung Chin - la conduction fluide du geste

COURS 2 : Forme du Serpent et de l'Oiseau, 1er et 2ème principes et test de QI

COURS 3 : Fighting Form et applications des mouvements de la forme, le matin.

Epée l'après midi et Qi Form à mains nues
(si désireux de ne pas pratiquer l'épée)

- Cours Fighting form, travail par groupe :
  Parties 1, 2, 3 suivant niveaux
- Cours Epée 3 groupes :
  Initiation, Qi Form de l'Épée et test de QI

SESSION 2

LUNDI 13 JUILLET
15h : accueil & formation des groupes
puis pratique jusqu'à 19h

MARDI 14 JUILLET
8h30 - 12h30 / 16h - 19h30
Soirée festive en toute amitié
Autour d'un délicieux repas mexicain

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 : Yi Gong et Tui Shu
Écouter les différentes formes d'énergies et appliquer les six principes internes de la poussée des mains, puis déplacement avant et arrière (selon niveau)

- **Classe 1** : Initiation
- **Classe 2** : Simple poussée des mains
  et test de déplacement
- **Classe 3** : Double poussée des mains
  et test de déplacement

COURS 3 : Forme à l'Épée ou Forme Yin Yang
Tests en commun :

- **Classe 1** : Initiation Épée et 1ère partie
- **Classe 2** (forme Épée connue) : Qi form
- **Classe 3** : Forme à mains nues répétition de la forme
  et corrections Qi form

MERCREDI 15 JUILLET
8h30 - 12h30

- Yi Gong de Lin Hung Chin. Synthèse
- Temps de photos de groupe
- Méditation commune
- Forme à mains nues en silence

La tenue de Taï 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 : campinglefief.fr
Téléphone : +33 (0)4 66 61 81 71
Mail : campingdufief@free.fr

HÉBERGEMENT

L'inscription au camping se fait en ligne
(QR code ci-dessus).
Stage Tai Chi complet :
Cliquez sur **Nos Emplacements** puis sur
"**Réservation Groupes Tai Chi**"
Sinon, cliquez sur "**Réservation classique**"

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

4 NUITS :
100€*

*Hors taxe de séjour 0,66€ par nuit et par personne de 18 ans et plus et Eco-sensibilisation 0,70 € par nuit et par personne.

Autres hébergements
www.massillargues-attuech.fr
Office du Tourisme d'Anduze : +33 (0)4 66 61 98 17
Booking / Airbnb