



**COURS DE TAI CHI CHUAN AVEC
MAÎTRE CHU KING-HUNG
À AESCHI
DU 27 AU 31 MAI 2015**



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

COURS 1 / 2 / 3

Début: Mercredi 27 mai 16h30
Fin: Vendredi 29 mai 12h00

**COURS 1: HAND+LEG-CHIFORM
YIN-YANG**

Connaissances: Chiforme 1^{ère} partie
Ces principes permettent de pratiquer en se concentrant sur la relation entre les genoux et les coudes.

COURS 2: DOUBLE PUSHHANDS

Groupe 1 commence avec des applications
Groupe 2 continue à partir d'iguille au fond de la mer

COURS 3: SWORD

Connaissances: la Forme de l'épée
Le travail sur les principes permet d'améliorer les positions et la stabilité. Avec des applications de combat,

HORAIRES

Mercredi	16h30 – 17h30 17h30 – 18h30 18h30 – 19h30	Hand+leg Chi form Double pushhands Sword
Jeudi	09h – 10h 10h – 11h 11h – 12h 16h30 – 17h30 17h30 – 18h30 18h30 – 19h30	Hand+leg Chi form Double pushhands Sword Hand+leg Chi form Double pushhands Sword
Vendredi	09h – 10h 10h – 11h 11h – 12h	Hand+leg Chi form Double pushhands Sword

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 29 mai 16h30
Fin: Dimanche 31 mai 12h00

COURS 4: I KUNG/LING HUNG CHING

Connaissances: 1^{ère} partie de la Forme
S'exercer en I Kung afin d'ouvrir les méridiens et les points d'acupuncture. Ling Hung Ching pour envoyer l'énergie.
Groupe 1 commence avec la 1^{ère} partie
Groupe 2 à partir de coup de poing sur la genoux.

COURS 5: HEEL/TOE + PALM/FINGER

Connaissances: 2^{ème} partie de la Forme
Ces principes permettent de pratiquer en se concentrant sur la relation entre les pieds et les mains.

COURS 6: FIGHTING FORM

Groupe 1 étudie les 40 figures de la 2^{ème} partie
Groupe 2 étudie les figures 40 à 80 de la 2^{ème} partie
Groupe 3 étudie les figures 40 à 60 de la 3^{ème} partie

HORAIRES

Vendredi	16h30 – 17h30 17h30 – 18h30 18h30 – 19h30	I Kung Heel/toe+palm/finger Fighting form
Samedi	09h – 10h 10h – 11h 11h – 12h 16h30 – 17h30 17h30 – 18h30 18h30 – 19h30	I Kung Heel/toe+palm/finger Fighting form I Kung Heel/toe+palm/finger Fighting form
Dimanche	09h – 10h 10h – 11h 11h – 12h	I Kung Heel/toe+palm/finger 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, Binzmühlestr. 97
 CH-8050 Zürich, e-mail: 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

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

Guido Ernst ▪ Bristenstr. 5 ▪ 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 ▪ Hand+leg-Chi form Yin-Yang
- Cours 2 ▪ Poussée des mains
- Cours 3 ▪ L'épée
- Cours 4 ▪ I Kung
- Cours 5 ▪ Heel/toe + palm/finger
- Cours 6 ▪ Fighting form

Nom:

Prénom:

Adresse:

NPA/lieu:

Téléphone:

E-mail:

Signature:

Envoyez votre inscription à:

Guido Ernst
 Binzmühlestrasse 97
 8050 Zürich
 E-mail: g.ernst@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
 Binzmühlestrasse 97
 8050 Zürich
 www.itcca.ch ▪ Tel: 076 581 42 90 ▪ g.ernst@itcca.ch

.....

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