

## Adresses détaillées des lieux de cours

---

### 📍 Grenoble, Salle Pacifique

Le Pacifique, 30 Chemin des Alpains, près de la rue des Alliés et du Marché gros .

### 📍 Grenoble, Gymnase Berthe de Boissieux

Salle J, dernier étage, rue Berthe de Boissieux. (en face de la Caserne de Bonne)

### 📍 Bernin, Complexe Sportif Le Cube, Le Clôt.

### 📍 Autrans, Institut XPEO, 929 route de La Sure (entrée Escandille)

---

### 📍 Allevard, Les Thermes d'Allevard, Tel. 06 23 63 41 20, e-mail : [info@xpeo.fr](mailto:info@xpeo.fr)

### 📍 Bourg d'Oisans, Association Tai Chi Chuan de l'Oisans, Tel. 06 08 88 66 65, e-mail : [lucie.gm38@gmail.com](mailto:lucie.gm38@gmail.com)

### 📍 Saint Joseph de Rivière, au Foyer de Vie, tous les jeudis soir Tel. 06 77 98 35 69, e-mail : [j.ingouff@orange.fr](mailto:j.ingouff@orange.fr)

### 📍 Bourgoin Jallieu : Salle de la Fraternelle, tous les mardis à 14h Tel . 06 30 58 73 69, e-mail : [guyroche38@orange.fr](mailto:guyroche38@orange.fr)

### 📍 Rosières - Saint André Lachamp - Lablachère - Les Vans (07)

Association Tai Chi Chuan en sud Ardèche

Pascale Gautier : Tel. 06 70 36 71 17, [pascale.gautier.07@gmail.com](mailto:pascale.gautier.07@gmail.com)



### ITCCA Grenoble

30 Chemin des Alpains

38100 Grenoble

Tél. 06 23 63 41 20

Email : [info@xpeo.fr](mailto:info@xpeo.fr)



# Tai Chi - Qi Gong XPEO

---

La méthode XPEO a pour but d'améliorer l'énergie au quotidien et de faciliter les activités physiques par la **filière énergétique Qi** (prononcé Chi), l'énergie vitale dont chacun dispose, mais dont la maîtrise a été perdue au profit de la filière musculaire.

Cette méthode est développée par l'ITCCA Grenoble pour répondre au besoin de trouver un accès plus direct à l'utilisation de la filière Qi, à travers des exercices simples et facilement mémorisables.

Les exercices permettent d'abord de se détendre et de prendre conscience de son corps. Puis, on apprend progressivement à utiliser la filière énergétique dans le but de supprimer les blocages générés par des postures ou gestuelles inadaptées. La pratique des exercices XPEO apporte un **« gainage interne »**, qui s'étend de la tête jusqu'aux chevilles, renforçant les articulations et contribuant ainsi à la préservation du corps et de la santé. En développant notre capital énergie, on apprend à économiser notre corps dans les activités quotidiennes et le sport : la pratique de la marche, la course à pied ou le ski de fond devient plus facile et plus sûre, en améliorant le souffle et l'équilibre. Notre métabolisme, quant à lui, retrouve une efficacité optimale.

L'apprentissage continu de cette filière Qi apporte aux pratiquants un mieux être indéniable, tant sur le plan physique que psychique : les bénéfices s'en ressentent dans la vie quotidienne, au travail, dans la gestion du stress, ainsi que dans les activités sportives. C'est une démarche responsable et pérenne dans laquelle chaque individu peut s'investir pour découvrir son potentiel réel, améliorer son autonomie et contribuer ainsi à son écologie personnelle.

La méthode XPEO est issue du Tai chi chuan, un art martial qui n'utilise pas la force musculaire mais l'énergie interne.

Grâce à une pédagogie innovante, soutenue par 30 années d'expériences, la méthode XPEO permet à toute personne de travailler sur la circulation de l'énergie interne dans le but de l'appliquer directement dans le travail, le sport ou autres activités. La pratique préalable du Tai chi chuan ou du Qi Gong n'est pas nécessaire. Après quelques séances seulement, on est capable de ressentir et d'utiliser l'énergie interne.

L'ITCCA (International Tai Chi Chuan Association) est dirigée par Maître CHU King Hung, l'un des rares détenteurs d'un réel savoir faire ancestral sur l'utilisation de l'énergie vitale. Ces connaissances sont composées de techniques appelées principes internes, jadis tenues secrètes, qui permettent progressivement le développement et l'utilisation de la filière Qi.

La méthode XPEO a été créée par Paul WOO FON, dirigeant de l'ITCCA Grenoble et disciple de Maître CHU King Hung. XPEO est lauréat de l'appel à projets « Isère Sports et Santé » 2012, du Conseil Général de l'Isère, pour encourager le public à pratiquer des activités physiques bénéfiques pour leur santé.

Des cours de **XPEO Adapté** s'adressent particulièrement aux personnes ayant des difficultés de motricité ou des douleurs dans les mouvements. ITCCA, en partenariat avec France Parkinson et des spécialistes du CHU de Grenoble, propose des cours aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson, ces cours sont ouverts aussi aux personnes atteintes de SEP, de fibromyalgie, ou de troubles respiratoires.

## Planning des cours 2016-17 de XPEO

### Cours XPEO pour tous les niveaux

<b>Lundi</b>	09h45 - 11h00	<b>Grenoble</b> , Salle Pacifique	XP1	Ens. : Jean René Covis
	12h15 - 13h30	<b>Bernin</b> , Complexe Sportif	XP2	Ens. : Carine Besset
<b>Mardi</b>	12h15 - 13h30	<b>Grenoble</b> , Berthe de Boissieux	XP3	Ens. : Anna Lachkar
<b>Mercredi</b>	20h00 - 21h15	<b>Grenoble</b> , Salle Pacifique	XP4	Ens. : Jean René Covis
<b>Jedi</b>	18h00 - 19h30*	<b>Autrans</b> , Institut XPEO	XP5	Ens. : Paul Woo Fon

\* XPEO : 1h + Tai Chi Chuan 30mn, optionnel

### Cours XPEO Adapté : pour personnes ayant des difficultés de motricité

<b>Mardi</b>	14h30 - 15h45	<b>Grenoble</b> , Salle Pacifique	XP6	Ens. : Paul Woo Fon
<b>Mercredi</b>	10h00 - 11h15	<b>Bernin</b> , Complexe Sportif	XP7	Ens. : Marie Pierre Troadec
	14h30 - 15h45	<b>Grenoble</b> , Salle Pacifique	XP8	Ens. : Paul Woo Fon
<b>Jedi</b>	09h45 - 11h00	<b>Grenoble</b> , Salle Pacifique	XP9	Ens. : Jean René Covis

## Programme des cours XPEO pour tous les niveaux

Cours ouverts à tous, quel que soit son niveau en Tai Chi ou Qi Gong, nouveaux ou anciens confondus.

- Des Yi Gong pour apprendre à se concentrer, détendre les épaules, étirer le dos sans forcer
- Des exercices pour renforcer l'ancrage au sol, induire naturellement une respiration diaphragmatique énergisante, tonifier le corps et l'esprit, tout en apprenant à se relâcher.
- Reprise d'un exercice avec des tests individuels ou avec un partenaire pour vérifier sa justesse et son efficacité réelle, développer l'écoute de ses propres sensations intérieures pour corriger les postures et les mouvements.
- Applications des exercices dans les mouvements ou gestes du quotidien : marche, manutention, etc.
- Introduction à l'enchaînement du Tai Chi Chuan

Ce programme peut évoluer en cours d'année en fonction de la progression du groupe .

## Programme des cours XPEO Adapté

XPEO Adapté aux **personnes ayant des difficultés de motricité ou des douleurs dans les mouvements**.

Les exercices sont adaptés aux difficultés des participants. Le but recherché est une facilitation et une amélioration rapide de leurs mouvements et gestes du quotidien . Ceci est rendu possible par l'apprentissage d'une autre façon de se mouvoir en utilisant la concentration et l'énergie Qi dont chacun dispose.

Ces cours sont accessibles aux personnes atteintes de la maladie de **Parkinson**, de **fibromyalgie**, de **SEP**, aux personnes souffrant de troubles respiratoires.

## Les Stages Semaines ou Week-end et Formation XPEO

### Stages et Formation XPEO

- Ces stages s'adressent aux personnes qui souhaitent découvrir et développer l'énergie naturelle du corps, ou suivre une formation complète 24 jours de formation sur 2 ans. Dans les 2 cas nous vous proposons 2 formules :

- Sessions en semaine complète (5j) + 1 Module WE commun (3j)

- Modules en week end : 6 modules par an

🕒 **1e Stage semaine S1: du lundi 12 au vendredi 16 Septembre 2016 à l'Institut XPEO, Autrans, 5 jours de stages ouvert à tous** ceux qui veulent découvrir ou se former à la méthode XPEO. Il peut être complété ensuite par des stages en week-end ou le stage S2 du 15 au 19 Avril 2017

🕒 **1e Module WE M1 : 22-23 Octobre 2016 à l'Institut XPEO, Autrans, 2 jours de stages ouvert à tous** ceux qui veulent découvrir ou se former à la méthode XPEO. Il peut être complété ensuite par des stages en week-end ou le stage du 15 au 19 Avril 2017

🕒 **2e Module WE M2 : 26-27 Novembre 2016 à l'Institut XPEO, Autrans,**

🕒 Les autres dates des stages : **S3, S4, M3 à M12** se trouvent sur notre site **www.xpeo.fr**

🕒 **Des stages d'applications** aux activités : marche et course à pieds, voix et chant, danse, ski, etc, seront proposés. Ils seront visibles sur notre site internet : **www.xpeo.fr**

## Les Intervenants

🕒 **Paul WOO FON**, responsable de l'ITCCA Grenoble,

Paul WOO FON, est le responsable de l'ITCCA Grenoble depuis sa création en 1986 et initiateur de XPEO.

Disciple de Maître CHU King Hung, auprès duquel il se forme depuis plus de 35 ans, il est en mesure de transférer les connaissances sur l'utilisation de l'énergie interne de l'homme, le Qi, dans tous les domaines nécessitant un travail corporel.

Il forme et dirige une équipe d'une quinzaine d'enseignants en Tai Chi Chuan qui animent les 50 cours hebdomadaires dans l'agglomération grenobloise et d'autres enseignants venant de France et d'Europe. Il collabore également des spécialistes dans différentes domaines : neurologie, chant, danse, activités physiques, etc.

🕒 **Jean René Covis, Marie Pierre Troadec, Carine Besset, Anna Lachkar** pratiquent le Tai Chi Chuan depuis plusieurs années, ils se forment régulièrement auprès de Paul Woo Fon.

Les cours commencent à partir du 19 septembre 2016

Modalités d'inscription : voir le feuillet «Frais d'adhésion et de participation aux cours hebdomadaires» et le feuillet «Bulletin d'inscription»

Nous nous réservons le droit d'annuler les cours ayant moins de 8 participants.