

## DÉCOUVREZ LA FILIÈRE ÉNERGÉTIQUE

Savez-vous que vous disposez d'une source d'énergie inexploitée dans votre corps ? Cette énergie, c'est le Qi, bien connu dans la médecine chinoise et les arts martiaux internes.

A la différence de la force musculaire, que nous connaissons tous, **l'énergie interne (ou Qi)** ne s'épuise pas quand on s'en sert. Au contraire, elle s'amplifie et régénère l'organisme au fil de la pratique.

**La méthode XPEO** rend accessible à tous cette énergie et son utilisation dans diverses activités physiques, sportives et artistiques.

Avec cette méthode rigoureuse, il est possible d'**expérimenter directement l'énergie Qi** et de le vérifier concrètement dans des tests de mouvements (poussée, équilibre...), individuellement et avec partenaire.

Venez découvrir les bienfaits de la méthode XPEO

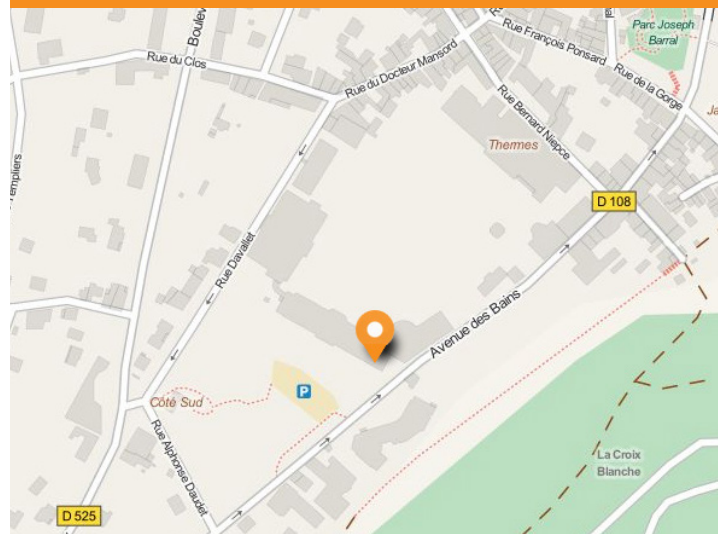
Vous faites du sport ou souhaiteriez pratiquer plus souvent, dans de bonnes conditions et en limitant l'essoufflement et les risques de blessures :

- ▶ randonnée
- ▶ course à pied
- ▶ ski de fond

Vous recherchez une nouvelle relation au corps dans votre pratique artistique, vous êtes :

- ▶ chanteur
- ▶ musicien
- ▶ acteur

## SÉANCE D'INITIATION GRATUITE AU CENTRE SPORT-SANTÉ DES THERMES D'ALLEVARD



Séance d'initiation gratuite à la méthode XPEO  
pour prendre conscience de son corps et  
découvrir l'énergie Qi

Jeudi 20 mars 2014  
de 18h30 à 20h

au Centre Sport-Santé des Thermes d'Allevard  
Avenue des bains, 38580 Allevard

### Informations et inscriptions :



ITCCA Grenoble  
Tél. 04 76 93 65 97  
info@xpeo.fr  
[www.xpeo.fr](http://www.xpeo.fr)



© Mandav - Fotolia.com

## VENEZ DÉCOUVRIR L'ÉNERGIE INTERNE

Pour la santé, le sport, le chant, la musique...

Séance d'initiation gratuite  
le 20 mars, aux Thermes d'Allevard



## SPORT ET SANTÉ POUR TOUS AVEC LA MÉTHODE XPEO



Avec la méthode XPEO, découvrez les bienfaits d'une pratique physique douce qui renforce la santé et régénère l'organisme.

- ▶ **En cultivant l'énergie interne**, les exercices XPEO dynamisent l'organisme, fortifient et allègent le corps. Ils contribuent également à éliminer le stress, les tensions et la fatigue du quotidien.
- ▶ **Le sport sans effort !** En développant le Qi plutôt que la force musculaire, vous apprenez une nouvelle façon de bouger et d'aborder l'effort physique. Vos activités physiques et sportives deviennent faciles.
- ▶ **Éliminez les dépenses inutiles d'énergie** pour plus d'efficacité dans le mouvement. Le passage à l'énergie Qi permet de ne plus forcer jusqu'à l'épuisement et d'éviter les blessures.
- ▶ **Quand l'activité physique donne de l'énergie**, vous ne revenez plus épuisé ou vidé d'une randonnée ou d'une sortie à ski, mais au contraire régénéré physiquement !

## LE PLAISIR DE BOUGER À TOUT ÂGE



Quel que soit votre âge, retrouvez le plaisir d'un mouvement facile et non forcé, dans toutes vos activités physiques et sportives.

- ▶ **Retrouvez une respiration ample et naturelle** qui génère automatiquement de l'énergie Qi. L'effort physique ne sera plus synonyme d'essoufflement et votre qualité de vie s'en trouvera transformée.
- ▶ **Sécurisez votre gestuelle et corrigez les mauvaises postures**, sources potentielles de blessures. En développant votre énergie interne, vous renforcez votre dos et améliorez votre équilibre.
- ▶ **Economisez votre capital corporel** et gérez votre potentiel énergétique en identifiant les sources de contractions, puis en les relâchant pour mieux faire circuler le Qi.
- ▶ **Une nouvelle source d'énergie au quotidien !** Apprenez à utiliser votre Qi tous les jours, dans vos loisirs, votre cadre professionnel, pour faire votre jardin ou vos courses...

## OSEZ L'ÉNERGIE DANS VOTRE PRATIQUE ARTISTIQUE



Vous chantez ou jouez d'un instrument de musique, votre corps et votre voix sont les supports de votre pratique artistique ?

- ▶ **En développant l'énergie Qi**, vous affinez votre présence au corps. Au fil des exercices, vous apprendrez à percevoir par vous-même les sensations qui vous conduisent à une performance d'excellence.
- ▶ **Adoptez une bonne posture** qui élimine les tensions (épaules, nuque, bras...) lorsque vous tenez votre instrument ou chantez, et évitez que ne s'installe la fatigue musculaire.
- ▶ **Découvrez la respiration énergétique !** Une autre façon de respirer qui vous procurera, grâce au Qi, une expiration plus longue, un débit constant et une meilleure qualité de son.
- ▶ **Avec le Qi, votre voix porte plus loin**, est plus claire, plus puissante, sans forcer sur les cordes vocales. Le son résonne dans votre corps, dans la salle et touche directement les spectateurs.