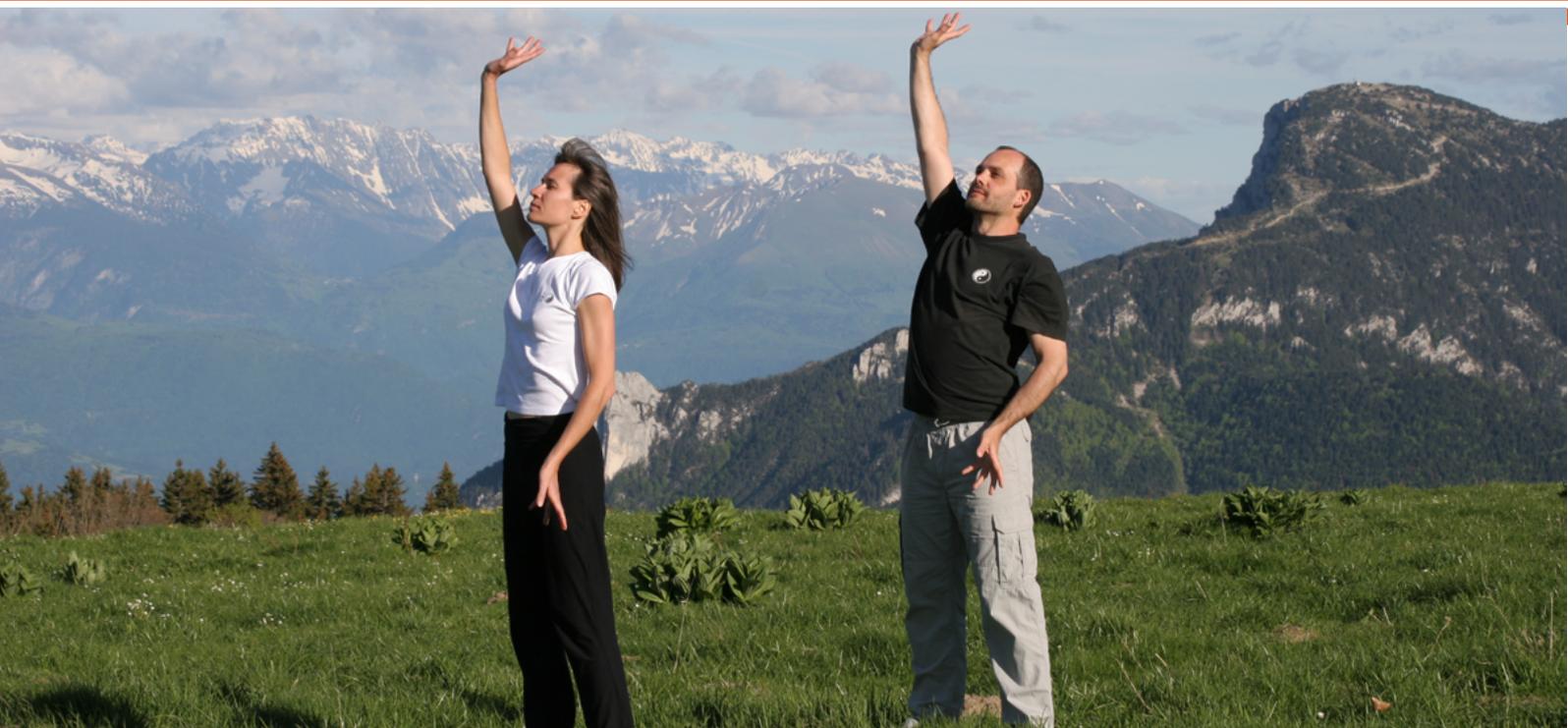


Exercices énergétiques pour la randonnée



Stage XPEO
pour la randonnée
25 et 26 octobre 2014

Début du stage :
samedi 14h30

St-Christophe-en-Oisans
(Isère)

Activez votre fabrique d'énergie vitale

Découvrez une marche facile qui régénère votre organisme !
Avec XPEO, vous vous essoufferez moins, vous vous sentirez plus léger, plus stable, plus dynamique pendant vos randonnées.

XPEO est une pratique douce et accessible à tous. Inédite, elle développe une conscience très fine des sensations et postures corporelles, qui active votre fabrique d'énergie vitale, le Qi.

Cette énergie, dynamique et motrice, vous entraîne sans effort vers l'avant. Sa force d'action est directement vérifiable grâce à des tests concrets qui permettent d'évaluer vos progrès. Inépuisable, elle est engendrée dans le mouvement même de la marche : plus on l'utilise, plus elle se renforce !

En activant votre énergie vitale, vous donnerez un nouvel élan à vos séances de marche, mais aussi à toutes vos activités physiques quotidiennes !



Stage XPEO pour la randonnée

Du samedi 25 au dimanche 26 octobre 2014
Stage ouvert à tous

Informations pratiques

Stage animé par Paul Woo Fon

Lieu du stage :

Hôtel - Restaurant La Cordée
38 520 Saint-Christophe-en-Oisans

Participation pour le stage et l'hébergement en demi-pension :

1 dîner + 1 nuit + 1 petit déjeuner

2 formules au choix :

Chambre de 2 à 5 lits avec draps et serviettes fournis : **105 €**

Dortoir (amenez votre sac de couchage ou draps et serviettes) : **95 €**

Stage seul, sans hébergement : **58 €**

Prévoir un pique-nique pour le dimanche midi

Contact & Inscriptions

ITCCA Grenoble

Tél. 09 67 43 65 97

Courriel : info@xpeo.fr

Sites : www.xpeo.fr

www.taichigrenoble.com

Le programme

Samedi de 14h30 à 17h

Présentation de la méthode XPEO. Principes de l'utilisation de **la filière énergétique** originelle : le Qi, différences avec la filière musculaire.

Exercices pour **ressentir l'énergie vitale Qi** et ses effets : amélioration de l'équilibre, redressement du dos, relâchement des bras, des épaules et des jambes.

Exercices complémentaires (Yi Gong) pour augmenter la **concentration et le relâchement**.

Dimanche de 8h30 à 10h30

Approfondissement des exercices. Développement de **la respiration énergétique**.

Tests concrets en individuel et avec partenaire pour vérifier la production d'énergie vitale Qi.

Après 10h30

Pratique à l'extérieur (prévoir un pique-nique).

Optimisation de la posture en situation de marche.

Tests et applications.



Offre spéciale pour ce week-end : accès Hammam à 11 €

Bulletin d'inscription au stage XPEO pour la randonnée

à envoyer avant le 17 octobre 2014, avec votre règlement à : ITCCA Grenoble, Les Etroits, 38210 Montaud

Nom et Prénom : _____ Email : _____

Adresse complète : _____ Tel. : _____

Stage et hébergement, je choisis :

Formule dortoir et je verse un chèque de 90 € à l'ordre de l'ITCCA Grenoble.

Formule chambre et je verse un chèque de 105 € à l'ordre de l'ITCCA Grenoble.

Je prévois un pique-nique pour le dimanche midi.

Date :

Signature :