



XPEO
www.xpeo.fr

Le **Qi-Gong** (Qi: Energie, Souffle, Gong: travail) est un ensemble d'exercices statiques ou en mouvement, visant à stimuler et harmoniser la circulation d'énergie dans le corps. Fondés sur les mêmes principes que l'acupuncture, ces exercices utilisent les méridiens comme réseaux de circulation. Ils sont pratiqués dans un but préventif pour se maintenir en bonne santé et éloigner les maladies.

Le **Tai Chi Chuan** est un Art Martial non violent pratiqué en Chine depuis des siècles. Pratiqué aujourd'hui comme un excellent Qi Gong pour la santé, il se présente sous la forme d'un enchaînement de mouvements lents, ronds et souples, appelé la Forme, s'apparentant à un combat fictif d'une très grande précision, dont chaque geste peut être appliqué dans la vie quotidienne.

Par sa lenteur relative et l'absence d'efforts musculaires, le Tai Chi Chuan est accessible à tous. Un entraînement régulier permet de se libérer des surplus de tensions physiques et psychiques, développe l'enracinement, la prise de conscience de l'axe et du centre, apporte le calme intérieur.

La méthode **XPEO** propose des exercices Tai Chi-Qi Gong, simples et accessibles à tous, d'abord pour se détendre et prendre conscience de son corps et progressivement utiliser la filière énergétique Qi, dans le but de supprimer les blocages générés par des postures ou gestuelles inadaptées. L'apprentissage continu de cette filière Qi apportera aux initiés un mieux être indéniable, tant sur le plan physique que psychique, et leur permettra ainsi de pouvoir pratiquer sereinement diverses activités sportives.

**Cours hebdomadaires à Bernin, Coublevie,
Echirolles, Grenoble, La Tronche, Montbonnot,
St Ismier, Tullins, Voiron et Voreppe**

AGTCC - ITCCA Grenoble

30 Ch. des Alpains 38100 Grenoble

Tel. 04 76 93 65 97.

www.taichigrenoble.com

www.xpeo.fr

Groupement régional des Associations de Tai Chi Chuan du Style Yang originel
Affilié à la Fédération Française EPMM. Agrément Jeunesse et Sports



XPEO
www.xpeo.fr

Le **Qi-Gong** (Qi: Energie, Souffle, Gong: travail) est un ensemble d'exercices statiques ou en mouvement, visant à stimuler et harmoniser la circulation d'énergie dans le corps. Fondés sur les mêmes principes que l'acupuncture, ces exercices utilisent les méridiens comme réseaux de circulation. Ils sont pratiqués dans un but préventif pour se maintenir en bonne santé et éloigner les maladies.

Le **Tai Chi Chuan** est un Art Martial non violent pratiqué en Chine depuis des siècles. Pratiqué aujourd'hui comme un excellent Qi Gong pour la santé, il se présente sous la forme d'un enchaînement de mouvements lents, ronds et souples, appelé la Forme, s'apparentant à un combat fictif d'une très grande précision, dont chaque geste peut être appliqué dans la vie quotidienne.

Par sa lenteur relative et l'absence d'efforts musculaires, le Tai Chi Chuan est accessible à tous. Un entraînement régulier permet de se libérer des surplus de tensions physiques et psychiques, développe l'enracinement, la prise de conscience de l'axe et du centre, apporte le calme intérieur.

La méthode **XPEO** propose des exercices Tai Chi-Qi Gong, simples et accessibles à tous, d'abord pour se détendre et prendre conscience de son corps et progressivement utiliser la filière énergétique Qi, dans le but de supprimer les blocages générés par des postures ou gestuelles inadaptées. L'apprentissage continu de cette filière Qi apportera aux initiés un mieux être indéniable, tant sur le plan physique que psychique, et leur permettra ainsi de pouvoir pratiquer sereinement diverses activités sportives.

**Cours hebdomadaires à Bernin, Coublevie,
Echirolles, Grenoble, La Tronche, Montbonnot,
St Ismier, Tullins, Voiron et Voreppe**

AGTCC - ITCCA Grenoble

30 Ch. des Alpains 38100 Grenoble

Tel. 04 76 93 65 97.

www.taichigrenoble.com

www.xpeo.fr

Groupement régional des Associations de Tai Chi Chuan du Style Yang originel
Affilié à la Fédération Française EPMM. Agrément Jeunesse et Sports



XPEO
www.xpeo.fr

Le **Qi-Gong** (Qi: Energie, Souffle, Gong: travail) est un ensemble d'exercices statiques ou en mouvement, visant à stimuler et harmoniser la circulation d'énergie dans le corps. Fondés sur les mêmes principes que l'acupuncture, ces exercices utilisent les méridiens comme réseaux de circulation. Ils sont pratiqués dans un but préventif pour se maintenir en bonne santé et éloigner les maladies.

Le **Tai Chi Chuan** est un Art Martial non violent pratiqué en Chine depuis des siècles. Pratiqué aujourd'hui comme un excellent Qi Gong pour la santé, il se présente sous la forme d'un enchaînement de mouvements lents, ronds et souples, appelé la Forme, s'apparentant à un combat fictif d'une très grande précision, dont chaque geste peut être appliqué dans la vie quotidienne.

Par sa lenteur relative et l'absence d'efforts musculaires, le Tai Chi Chuan est accessible à tous. Un entraînement régulier permet de se libérer des surplus de tensions physiques et psychiques, développe l'enracinement, la prise de conscience de l'axe et du centre, apporte le calme intérieur.

La méthode **XPEO** propose des exercices Tai Chi-Qi Gong, simples et accessibles à tous, d'abord pour se détendre et prendre conscience de son corps et progressivement utiliser la filière énergétique Qi, dans le but de supprimer les blocages générés par des postures ou gestuelles inadaptées. L'apprentissage continu de cette filière Qi apportera aux initiés un mieux être indéniable, tant sur le plan physique que psychique, et leur permettra ainsi de pouvoir pratiquer sereinement diverses activités sportives.

**Cours hebdomadaires à Bernin, Coublevie,
Echirolles, Grenoble, La Tronche, Montbonnot,
St Ismier, Tullins, Voiron et Voreppe**

AGTCC - ITCCA Grenoble

30 Ch. des Alpains 38100 Grenoble

Tel. 04 76 93 65 97.

www.taichigrenoble.com

www.xpeo.fr

Groupement régional des Associations de Tai Chi Chuan du Style Yang originel
Affilié à la Fédération Française EPMM. Agrément Jeunesse et Sports

ITCCA Grenoble



vous invite à sa

Journée Portes Ouvertes
Samedi 20 Septembre 2014,
10h à 17h à la Salle Pacifique
30 Chemin des Alpains, Grenoble
(derrière le Marché Gros)

Démonstrations et Initiations de :

Qi Gong : de 14h30 à 15h30

Tai Chi Chuan et XPEO

de 10h30 à 11h30 et de 16h à 17h

www.taichigrenoble.com

ITCCA Grenoble



vous invite à sa

Journée Portes Ouvertes
Samedi 20 Septembre 2014,
10h à 17h à la Salle Pacifique
30 Chemin des Alpains, Grenoble
(derrière le Marché Gros)

Démonstrations et Initiations de :

Qi Gong : de 14h30 à 15h30

Tai Chi Chuan et XPEO

de 10h30 à 11h30 et de 16h à 17h

www.taichigrenoble.com

ITCCA Grenoble



vous invite à sa

Journée Portes Ouvertes
Samedi 20 Septembre 2014,
10h à 17h à la Salle Pacifique
30 Chemin des Alpains, Grenoble
(derrière le Marché Gros)

Démonstrations et Initiations de :

Qi Gong : de 14h30 à 15h30

Tai Chi Chuan et XPEO

de 10h30 à 11h30 et de 16h à 17h

www.taichigrenoble.com