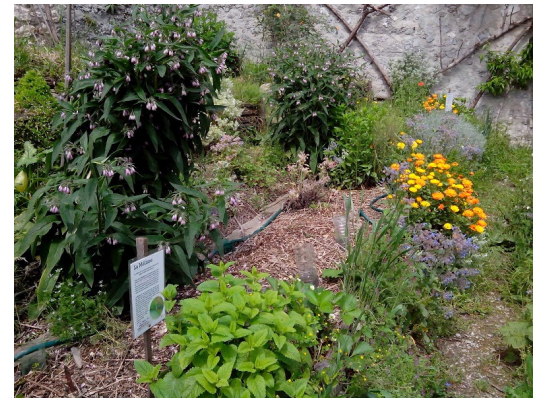




# JARDINER AVEC LA NATURE : PERMACULTURE ET XPEO

Samedi **13** et dimanche **14 juin**, à Autrans (Isère)



## Associez écologie au jardin et écologie du corps !

### Stage précédé d'une Conférence sur la permaculture

vendredi 12 juin,  
à la salle des fêtes d'Autrans

#### **L**a permaculture propose de s'inspirer des lois du vivant

pour concevoir et cultiver notre environnement, à l'image des écosystèmes naturels. Avec 3,5 milliards d'années de "recherche et développement" pour maintenir un équilibre dynamique à la fois harmonieux et efficace, la nature est une source d'inspiration fondamentale pour vivre en harmonie avec notre environnement.

Comme la permaculture, XPEO nous apprend à **optimiser l'utilisation de notre énergie**. La méthode nous permet de développer l'efficacité de tous nos gestes quotidiens, dont ceux du jardin. La pratique des exercices XPEO pendant le stage permettra également d'**augmenter notre capacité à observer et interagir avec l'environnement**.

Ce stage est l'occasion de se familiariser avec les principes de la permaculture, en découvrant comment jardiner avec la nature, tout en utilisant au mieux son corps pour moins se fatiguer au jardin.

Le jardin n'est qu'un des multiples aspects d'un design (conception éco-systémique) de permaculture. C'est une des portes d'entrée et de découverte de ce nouveau paradigme où l'homme reprend sa place dans les différents écosystèmes de cette planète. Associer écologie au jardin et écologie du corps est un pas concret vers ce nouveau paradigme !



## LE PROGRAMME

### Vendredi 12 juin

20 h 00 :  
conférence d'Antoine Talin

#### **La Permaculture : entre nature et culture**

Créer et cultiver des systèmes écologiques régénératifs pour répondre à nos besoins, tout en prenant soin de notre environnement !

Lieu : salle des fêtes d'Autrans

### Samedi 13 juin

9 h 00 : ouverture du stage :  
présentation, discussions

9 h 30 – 10 h 45 :  
exercices énergétiques XPEO

11 h 00 – 12 h 30 :  
introduction à la permaculture  
(éthique et principes)

*pause déjeuner*

14 h 30 – 17 h :  
atelier pratique : le sol vivant

17h15 – 18h15 : XPEO

### Dimanche 14 juin

9 h 00 – 10 h 15 :  
exercices énergétiques XPEO

10 h 30 – 12 h 30 :  
la permaculture : le design

*pause déjeuner*

14 h 30 – 17 h 00 :  
atelier pratique

17 h 15 – 18 h 15 : XPEO

## Les animateurs



### Antoine Talin

Architecte paysagiste  
et spécialiste de la  
permaculture



### Paul Woo Fon

Fondateur de l'Institut  
XPEO, enseigne le Tai Chi  
Chuan depuis 30 ans

## Informations pratiques

Participation pour le stage : 120 €

Hébergement à l'Escandille (voir bulletin d'inscription)

Lieu :

Centre XPEO d'enseignement et de recherche en techniques énergétiques, à côté de l'Escandille, Autrans (38)

Inscription & informations

voir bulletin d'inscription joint

Renseignements au :

06 23 63 41 20

[www.xpeo.fr](http://www.xpeo.fr)

