

C'est en
isère

Photo : Jean-Claude Prévost

MIEUX VIVRE AVEC LA MALADIE DE PARKINSON

Grand séjour rassemblement du 16 au 20 octobre 2015 à Autrans, Isère





TAI CHI XPEO

Exercices énergétiques pour apprendre à mieux utiliser son corps au quotidien et améliorer sa stabilité.



RANDONNÉE PÉDESTRE

Application en douceur du Tai Chi XPEO à la marche pour alléger le pas sur différents reliefs.

TANGO ARGENTIN

Initiation au tango pour développer l'écoute de soi et de l'autre, ainsi que la fluidité dans le mouvement.



SOIRÉES À THÈMES

Conférences pour mieux vivre avec la maladie de Parkinson.
Apéros-concerts et bal.



ACTIVITÉS ADAPTÉES ET ANIMÉES PAR DES PROFESSIONNELS DE L'ART DU MOUVEMENT

Nous avons le plaisir de vous proposer un séjour, en pension complète, dans le cadre verdoyant d'Autrans, au cœur du Parc Naturel du Vercors.

Ouvert aux personnes atteintes par la maladie de Parkinson et à leurs proches, il sera l'occasion de découvrir des disciplines axées sur la conscience du corps et l'apprentissage d'une nouvelle mobilité au quotidien. Programme à la carte !

PROGRAMME COMPLET SUR
WWW.XPEO.FR

Institut XPEO

ITCCA Grenoble, 30 chemin des Alpains 38100 Grenoble
Tél. 09 67 43 65 97 • Courriel : info@xpeo.fr