

C'est en
isère

MIEUX VIVRE AVEC LA MALADIE DE PARKINSON

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

Photo : Jean-Claude Prévost



TAI CHI
XPEO



MARCHE
XPEO

TANGO ARGENTIN



CONFÉRENCES



PROGRAMME DES ACTIVITÉS





MIEUX VIVRE AVEC LA MALADIE DE PARKINSON

L'Institut XPEO a le plaisir de vous proposer un séjour, en pension complète, dans le cadre verdoyant d'Autrans, au cœur du Parc Naturel du Vercors. Ce séjour sera l'occasion de découvrir des disciplines axées sur la conscience du corps et l'apprentissage d'une nouvelle mobilité au quotidien.

Ces activités adaptées ont montré leurs bienfaits pour les personnes atteintes par la maladie de Parkinson. Elles permettront d'améliorer, en douceur et à votre rythme, votre perception corporelle, votre façon de bouger au quotidien, votre stabilité, votre niveau d'énergie... Pendant tous les ateliers, vous serez guidés par des professionnels de l'art du mouvement.

Pour plus de souplesse, nous avons élaboré un programme à la carte. Vous êtes libres d'organiser votre journée comme vous le souhaitez. Choisissez vos activités, au moment de votre inscription.

Le séjour est ouvert aux personnes atteintes par la maladie de Parkinson, mais aussi à leurs proches, qui pourront également participer aux diverses activités, ou bien profiter de la nature environnante. Les personnes accompagnantes sont également bienvenues : médecins, infirmiers/ères, membres d'associations et autres praticiens impliqués dans la lutte contre la maladie de Parkinson.

Des moments de discussion, de partage ainsi que des soirées conviviales sont également au programme !

Les ateliers de pratique

TAI CHI XPEO & MARCHÉ FACILE

TAI CHI XPEO



De 9h à 10h et de 14h45 à 15h45

Le Tai Chi XPEO consiste en un ensemble d'exercices énergétiques faciles et accessibles à tous. Les mouvements ont été adaptés aux personnes malades de Parkinson, dans le but de faciliter la motricité et de gagner en liberté corporelle.

S'appliquant directement aux gestes du quotidien, les exercices peuvent avoir un impact profond dans notre façon d'utiliser notre corps au quotidien. En mobilisant notre attention et notre intention, ils nous permettront de nous détendre, de nous redresser et d'améliorer notre stabilité.

Peu à peu, notre mobilité se transforme, nous nous régénérons, retrouvons de l'énergie et améliorons notre qualité de vie au quotidien.

MARCHÉ FACILE XPEO



De 10h à 10h30 et de 16h à 16h30

Les techniques énergétiques du Tai Chi XPEO facilitent la marche et allègent le pas. Nous pourrions l'expérimenter en douceur dans la nature environnante et sur différents reliefs.

Cette nouvelle façon de marcher mobilise notre énergie pour un mouvement sans effort, tout en activant une respiration naturelle qui nous régénère. Elle s'intègre ensuite naturellement à notre quotidien, pour plus de facilité dans tous nos déplacements.

Ateliers animés par PAUL WOO FON

Paul Woo Fon enseigne le Tai Chi Chuan depuis plus de 30 ans. Il dirige l'ITCCA Grenoble (International Tai Chi Chuan Association) qu'il a fondé en 1986 et où il forme une équipe d'une quinzaine d'enseignants dans l'agglomération grenobloise, ainsi que d'autres venant de France et d'Europe. Il se forme lui-même auprès de Maître Chu King Hung, directeur de l'ITCCA Europe.

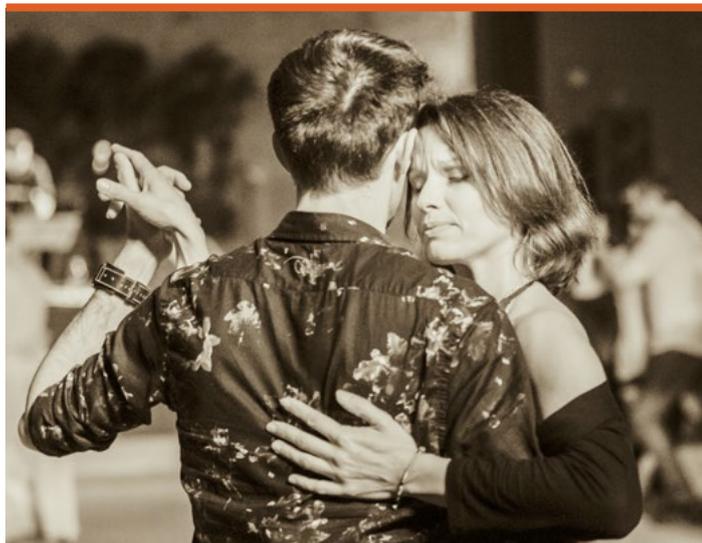
Soucieux de mettre l'utilisation de l'énergie Qi à la portée de tous et à en étendre les bienfaits au quotidien, Paul Woo Fon a développé la méthode XPEO.



Les ateliers de pratique

TANGO THÉRAPEUTIQUE & RELAXATION

TANGO THÉRAPEUTIQUE



De 11h à 12h et de 17h30 à 18h30

Cette initiation au tango argentin nous permettra de développer l'écoute de soi, la conscience de notre corps, de l'espace, de notre axe.

Adapté aux personnes malades de Parkinson, le tango permet d'accroître, de manière ludique et en musique, la stabilité de notre ancrage et la fluidité de nos mouvements. Danser autrement, en libérant les contractions et en mobilisant l'énergie, transformera notre façon de bouger au quotidien.

Cette évolution à deux sera également l'occasion d'approfondir la connexion avec l'autre, dans une dynamique libre de tensions et d'efforts.

La participation à cet atelier, accessible à tous, ne nécessite aucun prérequis.

RELAXATION



De 14h à 14h30 et de 22h à 22h30

En début d'après-midi et en fin de journée, nous profiterons d'un moment de calme pour approfondir le relâchement des tensions et la présence à soi, déjà abordés dans les ateliers précédents. Ces séances de relaxation guidée permettront en outre d'améliorer la qualité du sommeil, pour une nuit réparatrice.

Ateliers animés par **MARYSE LE BOUILL**

Maryse Le Bouill enseigne le Tango argentin depuis 10 ans. Elle a fondé en 2005 l'association Mouvement de Soi dédiée aux arts du mouvement à Paris puis à Clermont-Ferrand, ainsi que l'Association pour la Pratique de la Pleine Conscience, dans la Drôme.

Danse thérapeute, elle anime des ateliers d'éveil et présence par le mouvement, la méditation et la relaxation. Psychopédagogue, elle adapte sa pédagogie aux besoins des publics spécifiques. Elle est également Gestalt thérapeute.



Les moments pour se réunir et discuter

CONFÉRENCES & TABLES RONDES...

CONFÉRENCES & TABLES RONDES

Durant le séjour, des moments seront consacrés à des discussions et échanges : **conférences** et **tables rondes** sur des thèmes variés : la nutrition, la gestion du stress, la rééducation, l'état de la recherche... (programme en cours d'élaboration).

GROUPES DE PAROLE

Des groupes de paroles auront pour but de rassembler les personnes aidants et les proches des malades de Parkinson, pour des échanges sur leur vécu.

Programme élaboré par **VALÉRIE FRAIX**

Valérie Fraix est neurologue au CHU de Grenoble, où elle suit de nombreux patients atteints de la maladie de Parkinson. Elle élabore le programme des conférences, tables rondes et groupes de parole qu'elle animera.



HÉBERGEMENT & SOIRÉES



L'hébergement se fera en pension complète au Centre d'hébergement l'Escandille (Cap France) situé à Autrans, au milieu d'un parc exposé plein sud, à 1 080 m d'altitude, juste à côté de l'Institut XPEO où auront lieu les activités.

L'Escandille propose plusieurs formules d'hébergement.

Tarif indicatif : 66,51 € par personne dans une chambre de deux personnes pour une nuit pension complète = 1 dîner, 1 nuitée, 1 petit déjeuner et 1 déjeuner.

**Renseignements et réservations
directement auprès de l'Escandille :**

Tél. 04 76 95 32 02

escandille@capfrance.com

www.escandille.com

Le village d'Autrans propose également plusieurs autres structures hôtelières : www.autrans.com

SOIRÉES

Pour nous détendre, nous nous retrouverons lors de soirées conviviales, musicales et festives, avec au programme :

- **apéros-concerts** tous les soirs,
- **concert de tango et bal** le samedi 17.

A la carte !

PROGRAMME & TARIFS

Le séjour débutera le vendredi 16 octobre après-midi à 14 h 00, il se terminera le mardi 20 à 12 h.
Les activités sont à la carte, elles se dérouleront à l'Institut XPEO.

Horaires	Vendredi 16	Samedi 17	Dimanche 18	Lundi 19	Mardi 20
9:00 - 10:00		Tai Chi XPEO	Tai Chi XPEO	Tai Chi XPEO	Tai Chi XPEO
10:00 - 10:30		Marche XPEO	Marche XPEO	Marche XPEO	Marche XPEO
11:00 - 12:00		Tango thérapeutique	Tango thérapeutique	Tango thérapeutique	Tango thérapeutique
12:15 - 13:30	Pause déjeuner				
14:00 - 14:30	Accueil	Relaxation	Relaxation	Relaxation	Fin du séjour
14:45 - 15:45	Tai Chi XPEO	Tai Chi XPEO	Tai Chi XPEO	Tai Chi XPEO	
16:00 - 16:30	Marche XPEO	Marche XPEO	Marche XPEO	Marche XPEO	
17:30 - 18:30	Tango thérapeutique	Tango thérapeutique	Tango thérapeutique	Tango thérapeutique	
18:30 - 19:15	Pause apéro-jazz ou apéro-danse				
19:15 - 20:30	Pause dîner				
20:30 - 21:00	Conférence	Concert	Groupe de parole	Groupe de parole	
21:00 - 21:30	Table ronde	Concert	Table ronde	Table ronde	
22:00 - 22:30	Relaxation	Bal	Relaxation	Relaxation	

Chaque demi-journée, choisissez parmi les ateliers proposés.
Les tarifs ci-dessous valent pour une personne.

Ateliers	Tarif / séance	Pass 4 séances
Tai Chi XPEO (seul)	12 €	40 € + 10 € / séance supplémentaire
Forfait Tai Chi XPEO + Marche XPEO	15 €	50 € + 12,50 € / séance supplémentaire
Tango thérapeutique	12 €	40 € + 10 € / séance supplémentaire
Relaxation	6 €	20 € + 5 € / séance supplémentaire
Concert de Tango le samedi 17	10 €	

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Tél. 06 23 63 41 20 • communication@xpeo.fr • www.xpeo.fr
INSTITUT XPEO - 929 route de la Sure 38880 Autrans