



# Stage XPEO et applications\*

## du lundi 31 août au 4 septembre 2015

### Institut XPEO, 38880 AUTRANS

### (Hébergement à l'Escandille\*\*)

XPEO

\* : ce stage est destiné aux enseignants ou pratiquants de l'ITCCA qui souhaitent découvrir la méthode XPEO

\*\* : hébergement : vous pouvez arriver à partir du dimanche 30/08 et repartir le vendredi ou le samedi.

Horaires : du lundi 31/08 au jeudi 03/09 : 9h00 - 12h00, 15h30 - 18h30 ; vendredi 4 : 9h00 - 12h00.

#### Programme :

- La méthode XPEO "générale" : développement et utilisation de l'énergie Qi dans la vie quotidienne : activités physiques diverses, gestion du stress... Avec des exercices pour l'ancrage, l'axe, l'ouverture (respiration interne diaphragmatique) et le relâchement.
- Travail sur la concentration et la présence par le Yi dans ces exercices.
- Applications aux activités physiques comme la marche, la course à pieds, etc.
- Selon le temps, nous pourrons aussi envisager une demi-journée de sortie à la montagne ou applications pour la voix, le chant, les musiciens...
- Une demi-journée optionnelle sur les activités adaptées : Parkinson, fibromyalgie, rééducation, etc. avec la participation de malades de Parkinson.
- Le lien avec le Tai Chi se fera de lui-même, mais on peut finir la journée en pratiquant la Forme et faire des applications dans le travail à deux comme la poussée des mains etc.

Stage animé par Paul Woo Fon et assistants.

#### Participation pour le stage :

- 1 journée : 65 € ; 2 jours : 130 € ; 3 jours : 185 € ; 4 jours : 240 € (hébergement non compris).

- demi-journée supplémentaire le vendredi matin : tests avec des malades de Parkinson ou de fibromyalgie : 30 €

S'inscrire avant le 15 août, surtout pour l'hébergement en chambre individuelle : ne tardez pas !

Envoyez le bulletin avec le règlement total du stage et hébergement à l'Institut XPEO, 929 Rte de la Sure, 38880 Autrans

#### Bulletin d'inscription pour le stage XPEO et applications

Nom et Prénom : \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_

Adresse complète : \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_

Je m'inscris pour : \_\_\_\_ jour(s) : Lundi - Mardi - Mercredi - Jeudi - Vendredi matin (entourez vos choix),

et je verse un chèque de : \_\_\_\_\_ € : à l'ordre de l'ITCCA Grenoble

Hébergement : je m'inscris pour : \_\_\_\_ jour(s) en pension complète : complétez le bulletin ci-dessous.

Covoiturage souhaité Date : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_

Prévoir chaussons ou chaussettes pour travail à l'intérieur (pieds nus non autorisés) et également chaussures pour pratiquer dehors.

Je souhaite réserver du : \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_ NPC + \_\_\_\_ repas supplémentaires

- Une NPC : Nuit Pension Complète = 1 dîner + 1 nuitée + 1 petit déjeuner + 1 déjeuner

- je souhaite réserver à **l'Escandille** : j'arriverai le : \_\_\_\_\_ vers \_\_\_\_ h, repartirai le \_\_\_\_\_ vers \_\_\_\_ h
- en chambre individuelle : 78.71 € X \_\_\_\_ NPC= \_\_\_\_\_ €
- en chambre double : 66.51 € X \_\_\_\_ NPC= \_\_\_\_\_ €
- je ne réserve que les repas du midi du : \_\_\_, \_\_\_, \_\_\_, \_\_\_, \_\_\_, 17 €/repas X \_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ €
- je ne réserve que les repas du soir du : \_\_\_, \_\_\_, \_\_\_, \_\_\_, \_\_\_, 17 €/repas X \_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ €
- option repas végétarien (pas de viande, mais poisson, oeuf et laitage possibles)
- Montant TOTAL = \_\_\_\_\_ €, chèque à l'ordre de l'Escandille.

(Vous pouvez aussi noter les noms de vos compagnons de chambres si vous vous êtes déjà arrangés entre vous )

1. Nom, Prénom :

2. Nom, Prénom :