



# Stage XPEO - 5 jours

du lundi 26 au vendredi 30 Octobre 2015  
Institut XPEO, 38880 AUTRANS  
(Hébergement à l'Escandille\*)



\* : hébergement : vous pouvez arriver le dimanche 25/10 et repartir le vendredi ou le samedi.

**Horaires de cours : du Lundi 26 au Jeudi 29 : 9h - 12h, 15h - 18h / Vendredi 30 : 9h - 12h, 14h - 17h**

## 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.
- Tests des exercices, individuellement et avec partenaire.
- 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.
- Nous pourrions aussi envisager une demi-journée de sortie à la montagne et/ou d'autres applications pour la voix, le chant, les musiciens, les chefs d'orchestres (sur demande).

Stage animé par Paul Woo Fon et assistants.

- **Participation pour le stage : du 26 au 30/10 : 320 Euros**

- **1 journée : 70 € ; 2 jours : 140 € ; 3 jours : 200 € ; 4 jours : 265 € (hébergement non compris).**

- **S'inscrire avant le 10 Octobre, surtout pour l'hébergement en chambre simple : 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 Stage XPEO et Applications

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

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

Je m'inscris pour : \_\_\_\_ jour(s) : Lundi - Mardi - Mercredi - Jeudi - Vendredi

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

Hébergement : Je m'inscris pour : \_\_\_\_ jour(s) en pension complète. Complétez le tableau ci-dessous

- Co voiturage souhaité : oui non

Date :

Signature :

Prévoir chaussons ou chaussettes pour travail à l'intérieur (pieds nus non autorisé) et également chaussures pour faire du Tai Chi 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 : 76.71 € X \_\_ NPC = \_\_\_\_\_ €

en chambre double : 64.51 € 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 :

**Pour plus de renseignements, Tel. 06 23 63 41 20 ou mail à [itcca@taichigrenoble.com](mailto:itcca@taichigrenoble.com)**