

STAGE XPEO DANS LE SKATING : SKIEZ SANS BÂTON !

les 9 et 10 janvier 2016, à Autrans

bulletin à renvoyer à l'Institut XPEO, 929 route de la Sure, 38880 Autrans

Appliquez les principes du Tai Chi XPEO au ski de fond (skating) et apprenez à skier sans bâton !

Découvrez un ski facile qui génère plus de glisse sans effort, sans forcer sur les bras ni sur les jambes. En activant l'énergie vitale Qi, le pas du patineur devient léger et facile, votre stabilité est naturellement renforcée, vous vous essouffez moins. Le skating XPEO, c'est un ski qui régénère l'organisme et donne de l'énergie !

Chaque demi-journée contient entre 1h et 1h30 de préparation et de tests en salle, suivie d'application sur les pistes. Le stage est animé par Paul Woo Fon (initiateur de la méthode XPEO) et Gérard Manceau (moniteur de ski formé à la méthode XPEO). Stage ouvert à tous, mais il faut connaître le pas du patineur.

BULLETIN D'INSCRIPTION AU STAGE XPEO DANS LE SKI DE FOND

Participation pour le stage : 1 journée : 65 € ; 2 jours : 120 € (forfait station en plus)

Prévoir chaussons ou chaussettes pour travail à l'intérieur (pieds nus non autorisés) et votre équipement de ski

Nom et Prénom : _____ Email : _____

Adresse complète : _____ Tél : _____

- Je m'inscris pour : _____ jour(s) : Samedi Dimanche (cochez vos choix),
et je verse un chèque de : _____ € : à l'ordre de l'ITCCA Grenoble
- Covoiturage souhaité

HÉBERGEMENT À L'ESCADILLE

- Je réserve à l'Escandille du samedi au dimanche (Contactez-nous si vous souhaitez arriver le vendredi soir)
1 Nuit Pension Complète = 1 dîner + 1 nuitée + 1 petit déjeuner + 1 déjeuner. Le déjeuner inclus dans la pension complète correspond au samedi midi. Prévoir un pique-nique pour le dimanche midi ou ajouter un repas à l'Escandille.

en chambre individuelle : 105,71 € X 1 NPC + _____ repas (17,50 €) = _____ €

en chambre double : 94,51 € X 1 NPC + _____ repas (17,50 €) = _____ €

en chambre à quatre : 80,01 € X 1 NPC + _____ repas (17,50 €) = _____ €

Si une chambre double ou quatre n'est pas remplie, vous serez basculé en chambre individuelle ou double.

je ne réserve que les repas du midi du : _____, _____ : 17,50 €/repas X _____ = _____ €

je ne réserve que les repas du soir du : _____, _____ : 17,50 €/repas X _____ = _____ €

option repas végétarien (pas de viande, mais poisson, oeuf et laitage possibles)

Montant TOTAL = _____ €, chèque à l'ordre de l'Escandille.

Notez les noms de vos compagnons de chambres si vous vous êtes déjà arrangés entre vous :

1. Nom, Prénom :

2. Nom, Prénom :

3. Nom, Prénom :

4. Nom, Prénom :

Date : _____ Signature : _____



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

XPEO
www.xpeo.fr