



INSTITUT XPEO

L'Institut XPEO, à Autrans, développe une recherche pédagogique qui a pour but de retrouver et de favoriser l'utilisation de l'énergie vitale (le 'Qi') dans toutes les activités physiques (quotidiennes, professionnelles, artistiques), quel que soient son âge et sa condition physique.

Il a été fondé par Paul Woo Fon, enseignant de Tai Chi Chuan depuis plus de 30 ans. Il a développé la méthode XPEO pour mettre l'utilisation de l'énergie Qi à la portée de tous, l'appliquer à une large variété de pratiques corporelles et en étendre les bienfaits au quotidien.

ASSOCIATION TRAVERS'AIR

L'association Travers'Air a été créée pour accompagner les flûtistes professionnels et amateurs de la région grenobloise dans leurs souhaits de partager leur musique avec le public ou d'en découvrir de nouveaux horizons...

L'association a été fondée par Hélène Girbal et Viviane Causse, deux flûtistes et enseignantes de la région Grenobloise.

Pratiquant le Tai Chi, le Qi Gong et les exercices XPEO, elles sont convaincues de l'importance de développer l'énergie interne pour les musiciens.



ÉNERGIE & RESPIRATION DANS LA PRATIQUE DE LA FLÛTE TRAVERSIÈRE

Dimanche 10 juillet 2016, de 10 h à 17 h, à Autrans



Découvrez comment l'énergie interne améliore :

- la posture
- la respiration
- le phrasé musical

Gérez le trac du musicien en développant votre conscience corporelle et une respiration énergétique



ÉNERGIE & RESPIRATION DANS LA PRATIQUE DE LA FLÛTE TRAVERSIÈRE

Dimanche **10 juillet** 2016, de 10 h à 17 h, à Autrans

PROGRAMME

Travailler l'énergie interne dans la pratique de la flûte traversière amène petit à petit à améliorer tant sa **posture** et sa **respiration**, que la **gestion du phrasé musical**.

Le travail de conscience corporelle et d'activation de l'énergie permet également de **mieux gérer le trac du musicien**.

Les exercices XPEO sont simples et accessibles à tous. Ils consistent en des exercices doux d'étirements et de concentration qui amplifient naturellement la respiration. Des tests ludiques à deux permettent de vérifier concrètement l'activation de l'énergie interne.

MATIN

Initiation aux exercices énergétiques XPEO avec **Paul Woo Fon** (initiateur de la méthode XPEO) et **Christian Kissel** (enseignant XPEO)

APRÈS-MIDI

Mise en application des techniques énergétiques avec l'instrument avec **Hélène Girbal** et **Viviane Causse** (Association Travers'Air)



INFORMATIONS PRATIQUES

Niveau requis :

3 ans minimum de pratique de flûte traversière

Aucun niveau requis en Tai chi chuan ou exercices énergétiques XPEO

Tarif :

60 € pour les adhérents aux associations Travers'Air ou ITCCA

70 € pour les extérieurs (en fonction des places disponibles)

Renseignements & réservation :

Tél. 06 23 63 41 20 • communication@xpeo.fr • www.xpeo.fr

Prévoyez de bonnes chaussettes ou des chaussons (pieds nus et chaussures non autorisés dans la salle).

Possibilité de déjeuner sur place : prévoyez un pique-nique.

**INSTITUT
XPEO**

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