

PROGRAMME

Le séjour aura lieu à l'Institut XPEO à Autrans. Il débutera le vendredi 14 octobre après-midi à 14 h 00, il se terminera le mardi 18 à 12 h.

Horaires	Vendredi 14	Samedi 15	Dimanche 16	Lundi 17	Mardi 18
09:00 - 10:30	Tai Chi XPEO	Tai Chi XPEO	Tai Chi XPEO et application à la marche	Tai Chi XPEO	Tai Chi XPEO
11:00 - 12:00	Danse adaptée			Danse adaptée	Danse adaptée
12:15 - 13:30	Pause déjeuner				
14:00 - 14:30	Accueil	Relaxation	Relaxation	Relaxation	Fin du séjour
14:45 - 16:15	Tai Chi XPEO	Tai Chi XPEO	Tai Chi XPEO	Tai Chi XPEO	
16:30 - 17:30	Danse adaptée	Danse adaptée	Danse adaptée	Danse adaptée	
18:00 - 19:15	Atelier ou groupe de parole ou pause				
19:15 - 20:30	Pause dîner				
20:30 - 21:30	Conférence	Soirée dansante	Groupe de parole	Groupe de parole	
21:45 - 22:15	Relaxation		Relaxation	Relaxation	

Samedi (9h - 10h30), dimanche et lundi (14h45 - 16h15)

En parallèle des ateliers de Tai Chi XPEO, 3 séances seront destinées aux **personnes à mobilité très réduite**, avec des exercices assis.

TARIFS : séjour complet, à la journée ou par atelier

FORMULE	Tarif normal	Adhérent France Parkinson ou ITCCA Grenoble
Séjour complet	210 €	180 €
À la journée	60 €	50 €

À LA CARTE	Tarif par atelier	À la journée : vous avez accès à tous les ateliers de la journée À la carte : vous choisissez les ateliers auxquels vous participez Tous les montants valent pour une personne
Tai Chi XPEO	16 €	
Danse adaptée	12 €	
Relaxation	6 €	

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

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



14 - 18 octobre 2016 à Autrans

MIEUX VIVRE AVEC LA MALADIE DE PARKINSON

2^e grand séjour rassemblement au cœur du Vercors

Améliorez votre équilibre et votre marche | Retrouvez de l'énergie au quotidien | Apprenez à sortir du freezing | Bougez autrement avec plus de facilité et de fluidité | Découvrez les bienfaits de la méditation | Partagez lors des groupes de parole

Suite au succès de la 1^{ère} édition, nous avons le plaisir de vous présenter le programme du 2^e séjour rassemblement Mieux vivre avec la maladie de Parkinson, ouvert aux malades et à leurs accompagnants. **Conscience corporelle et énergie** seront au centre des ateliers pour apprendre, en douceur, une nouvelle forme de mobilité au quotidien.

Les ateliers de Tai chi, de danse adaptée et de relaxation, permettront d'améliorer votre posture, votre équilibre et votre niveau d'énergie. Mais bien au-delà des séances, nous vous proposerons des techniques que vous pourrez continuer à appliquer dans les gestes du quotidien pour modifier votre façon de marcher, de vous asseoir, de vous pencher, etc.

Des conférences et des groupes de parole seront également proposés pour en savoir plus sur la maladie et pour échanger, ainsi que d'autres animations pour partager des moments conviviaux. Le tout aura lieu dans le cadre verdoyant et reposant du Vercors, propice pour se ressourcer et se recharger !



TAI CHI XPEO & APPLICATIONS

Le Tai Chi XPEO consiste en des exercices énergétiques faciles et accessibles à tous. Adaptés aux personnes ayant la maladie de Parkinson, les mouvements facilitent la motricité et permettent de gagner en liberté corporelle. Les exercices s'appliquent directement dans les gestes du quotidien. Ils facilitent la marche, améliorent l'équilibre, réduisent les raideurs et augmentent le niveau d'énergie. Le corps se redresse et s'allège, les mouvements sont plus faciles. Bouger redevient un plaisir !

Animé par Paul Woo Fon, de 9h à 10h30 et de 14h45 à 16h15.
Avec 3 séances adaptées aux personnes à mobilité très réduite.



DANSE ADAPTÉE

Cet atelier accessible à tous permettra d'accroître, de manière ludique et en musique, la stabilité de notre ancrage et la fluidité de nos mouvements. Évoluer à deux sera l'occasion d'approfondir la connexion avec l'autre, dans une dynamique libre de tensions et d'efforts. Mais aussi de développer l'écoute de soi, la conscience de notre corps, de l'espace, de notre axe. Découvrez comment la danse libère les contractions, mobilise notre énergie et transforme notre façon de bouger au quotidien !

Animé par Maryse Le Bouill, de 11h à 12h et de 17h à 18h.
Atelier accessible à tous, même pour ceux qui n'ont jamais dansé !

LES ANIMATEURS



PAUL WOO FON
enseigne le Tai Chi Chuan depuis plus de 30 ans. Il dirige l'ITCCA (International Tai Chi Chuan Association) Grenoble qu'il a fondé en 1986. Soucieux de mettre l'utilisation de



MARYSE LE BOUILL
Gestalt thérapeute, danse thérapeute, relaxologue, elle anime depuis plus de 10 ans des ateliers de travail sur soi, de pleine conscience et d'éveil

à la présence par le mouvement, la méditation et la relaxation. Psychopédagogue, elle adapte sa pédagogie aux besoins des publics spécifiques. Elle a fondé l'Association pour la Pratique de la Pleine Conscience dans la Drôme.

l'énergie Qi à la portée de tous et à en étendre les bienfaits au quotidien, il a développé la méthode XPEO appliquée à diverses activités physiques et une version adaptée aux personnes ayant des difficultés de motricité.

LES AUTRES ANIMATIONS

Relaxation

Les séances de relaxation couchée ou assise, en début d'après-midi et fin de journée, permettront de profiter de moments de calme propices à approfondir le relâchement des tensions et la présence à soi, déjà abordés dans les ateliers précédents. Ces séances guidées permettront, en outre, d'améliorer la qualité du sommeil, pour une nuit réparatrice.

Marche facile

Nous prévoyons une matinée dédiée aux applications du Tai chi XPEO pour la marche, avec, en fonction de la météo, une sortie pour appliquer les techniques sur un terrain en pente.

Autres animations

Conférence sur les élixirs floraux
Calligraphie
Soirée dansante et conviviale

CONFÉRENCE & GROUPES DE PAROLE

Une conférence animée par le **Dr. Valérie Fraix** présentera les dernières avancées de la recherche sur la maladie de Parkinson. Plusieurs groupes de parole animés par des thérapeutes seront l'occasion d'un moment de partage sur les expériences, difficultés et ressources de chacun. Un groupe de parole sera dédié exclusivement aux aidants pour aborder la position d'accompagnant.

DR. VALÉRIE FRAIX

neurologue au CHU de Grenoble, elle suit de nombreux patients atteints de la maladie de Parkinson. Elle animera une conférence et est en charge du programme des groupes de parole, conjointement avec ses collègues du CHU.



HÉBERGEMENT

L'hébergement se fera en pension complète au Centre de vacances **l'Escandille** Cap France situé à Autrans, au milieu d'un parc exposé plein sud, à 1 080 m d'altitude. L'Escandille se situe à 5 min à pied de l'Institut XPEO où auront lieu les activités.

Tarif indicatif : 68,51 € par personne dans une chambre de deux personnes pour une nuit pension complète = 1 dîner, 1 nuitée, 1 petit déjeuner et 1 déjeuner.

Autres possibilités d'hébergement :
www.autrans-meaudre.com



Renseignements et réservations directement auprès de l'Escandille :
Tél. 04 76 95 32 02 • www.escandille.com •
escandille@capfrance.com