



## 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.



Photos: Association Travers'Air & Institut XPEO

# ÉNERGIE & RESPIRATION DANS LA PRATIQUE DE LA FLÛTE TRAVERSIÈRE

Samedi 1<sup>er</sup> et dimanche 2 avril 2017, à Autrans



Utilisez les principes du Tai chi chuan pour améliorer votre pratique de la flûte traversière :

- posture
- respiration
- phrasé musical

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

# PROGRAMME

Activer l'énergie interne dans la pratique de la flûte traversière amène petit à petit à améliorer sa **posture**, sa **respiration**, la **gestion du phrasé musical** et **optimiser sa performance**. Le travail de conscience corporelle et d'activation de l'énergie permet également de mieux gérer **le trac du musicien**.

**Les exercices XPEO**, simples et accessibles à tous, 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.

## Matinées XPEO pour flûtistes (9h30 à 12h)

**Deux matinées d'XPEO avec Paul Woo Fon** (initiateur de la méthode XPEO). Pour les tests de mise en application, Paul sera assisté de Viviane Causse et Hélène Girbal. Pour participer aux matinées XPEO, il est demandé **2 à 3 ans de pratique de la flûte traversière**. Aucun niveau requis en Tai chi chuan ou exercice énergétique XPEO.

## Après-midi répétitions d'orchestre (14h à 18h)

*Voir conditions pour participer à la page suivante*



Les matinées XPEO pour les flûtistes sont suivies de deux après-midi de répétition de l'orchestre de flûtes Travers'Air encadrés par Viviane Causse et Hélène Girbal (co-directrices artistiques de Travers'Air) assistées de Karine Berger et Florence Eymery (enseignantes en région Grenobloise).

### **Le programme musical :**

Musique espagnole : sardanes de Cl. H. Joubert et orchestrations pour ensembles de flûtes d'œuvres de E. Granados (originaux pour piano et pour voix).

Ce programme sera joué en concert le 2 juin salle du Laussy à Gières.



# INFORMATIONS PRATIQUES

## **Matinées XPEO pour flûtistes de 9h30 à 12h**

Tarifs : 25 € pour 1 jour • 45 € pour les 2 jours

## **Après-midi répétition orchestre de 14h à 18h**

Pour participer aux répétitions d'orchestre, un niveau instrumental milieu/second cycle minimum ou équivalent est requis. Contactez d'abord l'association [traversair@gmail.com](mailto:traversair@gmail.com) pour avoir les éléments utiles à la participation musicale et pour recevoir vos partitions en format PDF à l'avance (elles ne seront pas fournies sur place). Précisez votre présence (ou pas) pour le concert du 2 juin.

Tarifs pour les répétitions musicales : 10 € pour 1 jour • 15 € pour 2 jours  
+ adhésion à Travers'Air : 15 €.

## **Renseignements & réservation**

Tél. 06 23 63 41 20 • [communication@xpeo.fr](mailto:communication@xpeo.fr) • [www.xpeo.fr](http://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.*

*Pour la participation musicale, prévoir son instrument, ses partitions (qui vous seront communiquées sous format PDF) et son pupitre.*