

PROGRAMME

Le séjour aura lieu à l'Institut XPEO à Autrans. Il débutera le vendredi 20 octobre après-midi à 14h30, il se terminera le mardi 24 à 12 h.

Horaires	Vendredi 20	Samedi 21	Dimanche 22	Lundi 23	Mardi 24
09:30 - 10:30		XPEO les bases	XPEO les bases	XPEO les bases	XPEO les bases
10:45 - 11:45		XPEO approfondi ou Atelier d'écriture	XPEO approfondi ou Atelier d'écriture	XPEO approfondi ou Atelier d'écriture	XPEO approfondi ou Graphisme
	Accueil à partir de 14h		<i>Pause déjeuner</i>		Fin du séjour
14:30 - 15:00	Relaxation et auto-massage	Relaxation et auto-massage	Relaxation et auto-massage	Relaxation et auto-massage	
15:00 - 15:30	XPEO les bases	XPEO les bases	XPEO pour la marche et application à l'extérieur	XPEO les bases	
15:45 - 16:45	XPEO approfondi ou Graphisme	XPEO approfondi ou Graphisme		XPEO approfondi ou Graphisme	
17:00 - 18h30			Conférence Dr Valérie Fraix		
<i>Dîner</i>					

TARIFS : séjour complet, à la journée ou demi-journée

FORMULE	Tarif normal	Adhérent France Parkinson ou FF/GP ou ITCCA Grenoble
Séjour complet	200 €	180 €
À la journée	60 €	50 €
À la demi-journée	30 €	25 €

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

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

Hébergement à l'Escandille : Tél. 04 76 95 32 02 • www.escandille.com
Autres possibilités d'hébergement : www.autrans-meaudre.com



Photo : J.-C. Prévost

Vendredi 20 - mardi 24 octobre 2017 à l'Institut XPEO, Autrans

MIEUX VIVRE AVEC LA MALADIE DE PARKINSON

La 3^e édition du grand séjour rassemblement Mieux vivre avec la maladie de Parkinson se renouvelle !

Suite aux demandes des participants des éditions précédentes, il y aura cette année plusieurs niveaux de pratique du Tai chi XPEO : un cours d'introduction et de révision des principes fondamentaux (*XPEO les bases*) et un cours plus avancé pour ceux qui veulent aller plus loin, avec des exercices plus nombreux et plus rythmés (*XPEO approfondi*). Un temps sera spécialement dédié à l'application des techniques XPEO à la marche.

En parallèle du cours XPEO approfondi, et pour plus de diversité, il sera possible de suivre les *Ateliers d'écriture*, pour retrouver le plaisir de jouer avec les mots ou l'atelier *Graphisme & calligraphie*, pour augmenter son amplitude dans le geste d'écriture.

Dr Valérie Fraix, neurologue au CHU de Grenoble, proposera une conférence le dimanche en fin d'après-midi.

Le séjour est ouvert aux malades et aux accompagnants. A bientôt !



TAI CHI XPEO

Animé par Paul Woo Fon, fondateur de l'Institut XPEO

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.

XPEO les bases : cet atelier introduit les principes du Tai chi XPEO, les tests énergétiques et les applications pour l'équilibre, la marche, etc.

XPEO approfondi : cet atelier est accessible à tous ceux qui veulent aller plus loin ou qui pratiquent déjà XPEO. Les séances approfondies sont plus rythmées et introduisent plus d'exercices.

XPEO pour la marche : en milieu de stage un atelier sera spécialement dédié aux applications des techniques XPEO pour la marche avec une sortie en extérieur si le temps le permet.

GRAPHISME & CALLIGRAPHIE

Animé par Valérie Prévost, peintre, graphiste, sculptrice

Nombre de places limité

Cet atelier sera centré sur le geste d'écriture. Alors que la maladie amène souvent à écrire de plus en plus petit, il s'agira ici de retrouver de l'amplitude dans la calligraphie. Une grande feuille, des grands feutres, de la couleur, des consignes ludiques... pour aborder l'écriture autrement. Pas besoin d'être artiste ! Ce qui compte est la liberté du geste et le plaisir des formes et des mouvements impliqués dans l'action de calligraphier.

HÉBERGEMENT À L'ESCADILLE

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 : 68,10 € 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



RELAXATION ET AUTO-MASSAGE ÉNERGÉTIQUE

Animé par Paul Woo Fon

Chaque après-midi débutera avec 30 minutes de relaxation et d'auto-massage, en position assise. Ce temps permettra d'abord de se relâcher et de se recentrer afin d'être plus disponible, corporellement et mentalement, pour les ateliers suivants.

Les auto-massages énergétiques auront pour but de stimuler et de réveiller en douceur certaines parties du corps. L'activation de certains points particuliers d'acupuncture renforce le relâchement et la conscience corporelle, tout en favorisant la circulation de l'énergie. Une excellente préparation aux exercices énergétiques XPEO.

Conférence du Dr Valérie Fraix : dimanche à 17h

Valérie Fraix est médecin neurologue au CHU de Grenoble. Elle accompagne de nombreuses personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Le thème de son intervention sera précisé ultérieurement.

ATELIER D'ÉCRITURE

Animé par Ernest Bois, de l'association Horizons Vagabonds

Nombre de places limité

Retrouvez le plaisir de jouer avec les mots ! Un atelier accessible à tous, surtout à celles et ceux qui ne pensent pas être doués avec les phrases ! A partir des mots de chacun, jouez avec les lettres, avec les sons de ces mots, donnez des mots des autres, inventez des expressions originales, grappillez des mots et des expressions dans des textes d'auteurs, partagez vos trouvailles...

Des exercices ludiques pour retrouver de la fluidité dans l'expression et s'étonner soi-même ! D'écriture en écriture, chacun et chacune écrira son texte. Et nous les partagerons dans une lecture à voix haute offerte à tout le groupe.