

# STAGE XPEO DANS LE SKATING : SKIEZ SANS BÂTON !

Jeudi 1<sup>er</sup> mars 2018, à Autrans

9h30 - 15h30

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 !

La journée contient des séances de préparation et de tests en salle, suivies des applications sur les pistes.

Le stage est animé par **Paul Woo Fon (initiateur de la méthode XPEO)** et **Anne-Laure Mignerey (monitrice de ski formée à la méthode XPEO)**. Stage ouvert à toutes et tous, mais il faut connaître le pas du patineur.

## BULLETIN D'INSCRIPTION À LA JOURNÉE SKATING XPEO

**Participation pour le stage : 65 € (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 : \_\_\_\_\_ Tél : \_\_\_\_\_

- Je m'inscris pour la journée Skating XPEO du 1<sup>er</sup> mars et je verse un chèque de 65 € à l'ordre de **ITCCA Grenoble** (Chèques vacances ANCV acceptés)
- Covoiturage souhaité

Date : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

## Accès à l'Institut XPEO



**Dans le domaine de l'Escandille :**

garez-vous avant le rond-point.  
Montez à pied en passant par la pelouse devant l'Escandille, en direction de l'Institut XPEO (bâtiment rouge).



**INSTITUT XPEO**

929 route de la Sure 38880 Autrans

Informations : 06 23 63 41 20

www.xpeo.fr - communication@xpeo.fr

**INSTITUT  
XPEO**