

PROGRAMME

Horaires	Samedi 5	Dimanche 6	Lundi 7
09:30 - 10:45		Réveil énergie et XPEO	Réveil énergie et XPEO
10:45 - 11:45		Chant et voix ou Atelier d'écriture	Art thérapie ou Marche XPEO
	Accueil à partir de 14h	<i>Pause déjeuner</i>	
14:30 - 16:00	Auto-massage et XPEO	Auto-massage et XPEO	Auto-massage et XPEO
16:30 - 17:30	Chant et voix	Chant et voix ou Atelier d'écriture	Art thérapie ou Marche XPEO
18:00 - 19:00	Spectacle clown	Récital chant & piano	

TARIFS

Inscription au séjour complet : 140 €

Possibilité de s'inscrire à la journée : 60 € ou à la demi-journée : 30 €
S'inscrire avant le 16 avril

HEBERGEMENT

L'hébergement se fera à l'Escandille, grand centre de vacances à 5 minutes à pied de l'Institut XPEO.

Tarifs par personne et pour une nuit pension complète (dîner, petit déjeuner et déjeuner) :

Au moins 2 nuits :

66,60 € en chambre double

77,80 € en chambre simple

1 seule nuit :

78,60 € en chambre double

89,80 € en chambre simple



Samedi 5 - lundi 7 mai 2018, à Autrans MALADIE DE PARKINSON & ACTIVITÉS ADAPTÉES



TAI CHI XPEO &
APPLICATIONS



CHANT &
VOIX

ATELIER
D'ÉCRITURE



ART THÉRAPIE



Des activités complémentaires et adaptées
pour mieux vivre avec la maladie de Parkinson,
que l'on soit malade ou aidant.

Renseignements et programme détaillé sur www.xpeo.fr



TAI CHI XPEO & APPLICATIONS

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.

Exercices sur place, test énergétiques ludiques à plusieurs et applications.

XPEO pour la marche : séances spécialement dédiées aux applications des techniques XPEO pour la marche pour améliorer l'équilibre et alléger le pas. Avec une petite sortie en extérieur si le temps le permet.

Auto-massages énergétiques pour stimuler et 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.

ATELIER D'ÉCRITURE

Animé par Ernest Bois
de l'association Horizons Vagabonds



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...

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.

CHANT, VOIX & POSTURE

Animé par Fabienne Colson, chanteuse lyrique



Le chant libère la voix et permet de relâcher les tensions corporelles et émotionnelles.

Retrouvez un équilibre et un recentrage personnel grâce à un travail sur la voix et le chant.

Accueillez la vibration sonore et adaptez votre posture corporelle. Des exercices dans l'espace, jeux de vocalises et de respirations amèneront à renouer une relation avec votre voix, parlée et chantée.

ART THÉRAPIE

Animé par Magali Pierart, art thérapeute



L'art-thérapie permet de mettre en scène son monde en intérieur par la créativité. Elle facilite l'expression des émotions, des blocages et de ce qui ne peut pas être dit par des mots dans le but de remettre du mouvement et d'aller notamment vers une plus grande estime de soi et une meilleure qualité de vie. Elle permet à toute personne, quelque soit son âge, de mobiliser les sens et les capacités créatrices pour aller vers un mieux-être,

avec un enrichissement sensoriel et émotionnel.

Dans cet atelier, les personnes seront invitées à jouer avec les couleurs et les formes de différentes empreintes pour créer une composition. La peinture acrylique sera proposée, aussi il est souhaitable que les participants portent une blouse ou un tablier.

ET AUSSI...

Spectacle de clown d'Yves Bertholet, *J'ai dans la peau* : samedi à 18h
Récital chant & piano de Fabienne Colson : dimanche à 18h30