

# XPEO DANS L'ESCALADE

Samedi **21 avril** 2018 • 9h30 à 16h30

À Autrans et Lans-en-Vercors



Energie et geste juste dans l'escalade

Relâchement, intention, corrections de déplacements et améliorations des mouvements de progression, grâce à la méthode XPEO.

Stage animé par **Paul Woo Fon** et **Jacques Carles**  
*Niveau requis : 6A*

# PROGRAMME

---

**De 9h30 à 11h30**  
à l'Institut XPEO, à Autrans

**Préparation en salle** : initiation aux exercices énergétiques XPEO et à leurs applications aux gestes de l'escalade

**De 13h00 à 16h30**  
à Lans-en-Vercors

**Escalade** : mise en application des techniques XPEO directement sur le rocher

## Niveau requis :

Niveau minimum : 6A

## Matériel :

Utilisation de son propre matériel possible s'il est en bon état (harnais, appareil d'assurage, dégaines, cordes). Chaussons d'escalade nécessaires. Casque conseillé.

Tout le matériel technique peut être mis à disposition, y compris les chaussons.

# STAGE ANIMÉ PAR

---

## PAUL WOO FON

Président de l'Institut XPEO, Paul Woo Fon a créé la méthode XPEO pour appliquer l'énergie interne à une large variété d'activités physiques et sportives.

## JACQUES CARLES

Jacques Carles enseigne la méthode XPEO, il est animateur en escalade, breveté d'état.

### TARIF :

65 € pour le stage.

### PRÉVOIR :

Un pique-nique pour le repas du midi

Des chaussons ou des bonnes chaussettes pour le travail à l'intérieur.

Votre matériel s'il est en bon état.

### LIEU DU STAGE :

Institut XPEO 929 route de la Sure 38880 Autrans & Lans-en-Vercors pour l'escalade.

### INFORMATION & INSCRIPTION :

Tél. 06 23 63 41 20

[communication@xpeo.fr](mailto:communication@xpeo.fr)

[www.xpeo.fr](http://www.xpeo.fr)