

ÉTÉ 2018 À L'INSTITUT XPEO

23
JUN

XPEO ET PERCUSSIONS

Une journée exceptionnelle sous les couleurs du rythme et de l'énergie



7 - 9
JUILLET

LE CHANT ET L'ÉNERGIE

Reconsidérez la perception de votre voix pour envisager sa production sonore sur les principes internes de l'énergie

24-26 JUILLET



XPEO ADAPTÉ ET MARCHÉ ÉNERGISANTE

Une marche facile qui réénergise, des exercices qui réduisent les douleurs. **Fibromyalgie, Maladie de Parkinson** et toutes personnes ayant des douleurs ou difficultés dans le mouvement

30 JUILLET-
2 AOÛT

XPEO & TAI CHI DÉBUTANT

Stage ouvert à toutes et tous pour découvrir le Tai chi. Apprenez la 1^e partie de la Forme avec les principes XPEO



28 AOÛT

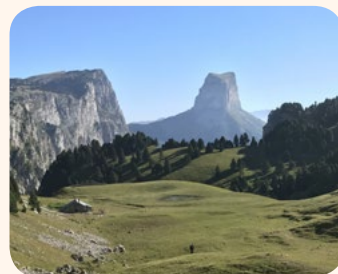
JOURNÉE DÉCOUVERTE XPEO

Journée ouverte à toutes et tous pour pratiquer les exercices XPEO et découvrir leurs applications au quotidien

3 - 7
SEPTEMBRE

GRANDE TRAVERSÉE DU VERCORS

Appliquez les techniques XPEO lors d'une grande randonnée. Alternance de séances de marche et d'exercices XPEO



28-30 SEPT.

MIEUX VIVRE LA FIBROMYALGIE

XPEO, marche facile, conférences

6-7 OCTOBRE

XPEO DANS L'ESCALADE

Energie et geste juste dans l'escalade

INSTITUT
XPEO

www.xpeo.fr

Tél. 06 23 63 41 20