

Une nouvelle source d'énergie pour la marche avec la méthode XPEO



Stage XPEO – marche
jeudi 19 et/ou
vendredi 20 juin 2014
à Autrans (38)

Activez votre fabrique d'énergie vitale

Découvrez une marche facile qui régénère votre organisme ! Avec XPEO, vous vous essoufferez moins, vous vous sentirez plus léger, plus stable, plus dynamique pendant vos randonnées.

XPEO est une pratique douce et accessible à tous. Inédite, elle développe une conscience très fine des sensations et postures corporelles, qui active votre fabrique d'énergie vitale, le Qi.

Cette énergie, dynamique et motrice, vous entraîne sans effort vers l'avant. Sa force d'action est directement vérifiable grâce à des tests concrets qui permettent d'évaluer vos progrès. Inépuisable, elle est engendrée dans le mouvement même de la marche : plus on l'utilise, plus elle se renforce !

En activant votre énergie vitale, vous donnerez un nouvel élan à vos séances de marche, mais aussi à toutes vos activités physiques quotidiennes !



Stage XPEO, application de l'énergie interne à la marche

jeudi 19 et/ou vendredi 20 juin 2014, de 9h30 à 16h

Informations pratiques

Stage animé par Paul Woo Fon (initiateur de la méthode XPEO) et Gérard Manceau (accompagnateur en montagne)

Participation pour le stage : 50 € / journée
Pass EuroNordicWalk Week-end+ : 28 €
ou Pass week-end : 25 € (accès salon, ravitaillement, navette, conférences, dossard, défilé et apéritif pour les J3 et J4)

Prévoir chaussures (chaussons, baskets ou jogging) pour travail à l'intérieur et l'extérieur, un sac à dos léger avec un pique-nique.

S'inscrire avant le 10 juin. Nombre de places limité. Inscription tardive : appelez d'abord pour connaître les disponibilités.

Inscriptions & informations

ITCCA Grenoble :
Tél. 04 76 93 65 97
Courriel : info@xpeo.fr
Site : www.xpeo.fr

Le programme

9h30

Rendez-vous au Centre de Sport d'Autrans (Centre Nordique), Andrevière.

Présentation de la méthode, principes de l'utilisation de la filière énergétique originelle : le Qi.

Exercices de préparation pour ressentir le Qi et l'utiliser pour améliorer l'équilibre, redresser le dos, relâcher les bras et les jambes.

Tests dans la marche avec et sans bâtons.

11h30

Départ pour une randonnée, application de la méthode sur un terrain plat : utiliser l'énergie interne pour alléger les pas.

Application sur une montée, comment améliorer le souffle.

Pause pique-nique

Application sur la descente : comment soulager les genoux, les chevilles et augmenter la stabilité.

16h

Retour au Centre de Sport d'Autrans (Centre Nordique)



Bulletin d'inscription pour le stage du 19 et/ou 20 juin 2014

à envoyer avant le 10 juin 2014, avec votre règlement total à : ITCCA Grenoble, Les Etroits, 38210 Montaud

Nom et Prénom : Email.....

Adresse complète: Tél.....

Je m'inscris pour le stage du : 19 juin 20 juin 2014

Je verse un chèque de 50 € x journée(s) = € à l'ordre de l'ITCCA Grenoble

Le Pass EuroNordicWalk est obligatoire pour ce stage, règlement sur : <http://www.euronordicwalk.com/fr/31/tarifs/>

Date :

Signature :