



Stage XPEO : 20 et 21 août 2014



XPEO et applications
mercredi 20 et
jeudi 21 août

Au Château des Ayes,
St Etienne de St Geoirs

Appliquez l'énergie interne dans les activités physiques quotidiennes

Découvrez une pratique douce et ouverte à tous. La méthode XPEO développe une conscience très fine des sensations et postures corporelles, qui active votre fabrique d'énergie vitale, le Qi.

L'énergie interne Qi allège le pas, améliore l'équilibre, renforce la posture, dans toutes sortes d'activités physiques quotidiennes. Dans la marche ou la course à pied, cette énergie dynamique et motrice vous entraîne sans effort vers l'avant. C'est une énergie inépuisable : plus on l'utilise, plus elle se renforce ! Sa force d'action est directement vérifiable grâce à des tests concrets qui permettent d'évaluer vos progrès.

En activant votre énergie vitale, vous donnerez un nouvel élan à toutes vos activités physiques quotidiennes !



Stage XPEO

mercredi 20 et jeudi 21 août 2014

9h00 - 12h00 / 15h00 - 18h00

Informations pratiques

Stage animé par Paul Woo Fon

Participation pour le stage :

40 € / journée

(hébergement non compris)

L'hébergement : pension complète ou demi-pension. Couchage dans des chambres de 2 lits avec sanitaires dans la chambre, ou des dortoirs de 6 lits. Camping possible dans le parc du château. Une piscine est à votre disposition.

Détails et tarifs sur le bulletin de réservation du Gîte du Château des Ayes. www.chateaudesayes.fr - Tel. 04 76 93 58 32

S'inscrire avant le 12 juillet. Nombre de places limité, surtout pour l'hébergement en chambre : ne tardez pas !

Contact

ITCCA Grenoble

Tél. 04 76 93 65 97

Courriel : info@xpeo.fr

Sites : www.xpeo.fr

www.taichigrenoble.com

Le programme : XPEO et applications

Ouvert à tous

Exercices XPEO pour stimuler l'énergie interne Qi.

Yi Gong pour développer la concentration et la conscience du corps nécessaire à la production d'énergie Qi.

Relâchement musculaire par l'identification des sources de tensions qui entravent la bonne circulation du Qi et empêchent par conséquent son utilisation.

Respiration énergétique qui engendre automatiquement une ouverture naturelle de la cage thoracique, renforce le dos, allège le corps et génère naturellement de l'énergie Qi.

Tests individuels et à deux pour vérifier concrètement l'action de l'énergie vitale et évaluer ses progrès.

Applications dans la marche (en montée et en descente), dans la course à pied (optionnelle).

Nous proposerons également **un travail sur la voix**. En développant le Qi et la respiration énergétique, la voix devient naturellement plus claire, plus puissante et porte plus loin, sans forcer sur les cordes vocales.



Château des Ayes : 133 Ch. de la vie profonde, 38950 St Etienne de St Geoirs
GPS : EST 5-21-5041 NORD 45-19-6691

Par route, de Grenoble : direction Rives, Beaucroissant, Izeaux, Sillans, St Etienne de St Geoirs par la D519.
Dans le village, en arrivant de Sillans : au rond point, prendre à gauche, 1^{ère} à droite, Ch. de la vie profonde, continuer toujours en montant sur cette route Ch. de la Vie profonde jusqu'en haut jusqu'au croisement des 4 chemins, portail blanc "Gîte de France".

Bulletin d'inscription pour le stage XPEO été 2014

à envoyer avant le 12 juillet 2014, avec votre règlement stage à : ITCCA Grenoble, Les Etroits, 38210 Montaud

Nom et Prénom : _____ Email : _____

Adresse complète : _____ Tel. : _____

Stage – Je m'inscris pour : ____ jour(s) : Mercredi Jeudi

et je verse un chèque de 40 € x ____ journée(s) = _____€ à l'ordre de l'ITCCA Grenoble.

Hébergement – Je m'inscris pour : ____ jour(s) ; je réserve et je règle directement auprès du Château des Ayes.

Je réserve juste : ____ déjeuner(s) et je règle directement auprès du Château des Ayes.

J'arriverai le : _____ vers ____ h, je repartirai le : _____ vers ____ h.

Covoiturage souhaité

Date :

Signature :