

## Professeurs de chant, chefs de chœur et d'orchestre : découvrez l'énergie Qi pour votre pratique !

Nous vous invitons à une **initiation gratuite à la méthode XPEO** destinée à explorer les possibilités de l'énergie vitale Qi dans la pratique musicale :

**dimanche 30 novembre, de 9h30 à 11h30 à Grenoble,  
salle Pacifique, 30 chemin des alpins.**

**La méthode XPEO**, que nous développons à partir du Tai chi chuan, est aujourd'hui déjà pratiquée par des chanteurs professionnels et amateurs. En tant que professeur de chant, chef de chœur ou d'orchestre, vous connaissez l'importance de la respiration et d'une bonne posture corporelle dans la musique. Vous savez cependant qu'il peut parfois être difficile de retrouver, au bon moment, de bonnes sensations qui permettent au geste et à la voix de se libérer.

Nous vous proposons des exercices énergétiques adaptés à votre pratique qui permettent d'**affiner votre conscience corporelle**. Vous apprendrez ainsi à détecter plus rapidement les mauvaises postures, sources de tensions et de fatigue. Vous découvrirez **la respiration énergétique**, une autre façon de respirer grâce à laquelle votre voix devient plus claire, plus riche, sans forcer sur les cordes vocales !

Pour les chefs de chœur et d'orchestre, la méthode XPEO propose également un **travail sur la gestique**. Les mouvements qui mobilisent l'énergie interne deviennent plus souples et plus légers. Les tensions dans les bras, épaules ou poignets sont éliminées, réduisant ainsi les risques de tendinites. Associés à une recherche de l'axe optimal, nos exercices développent globalement **une détente dynamique, une présence et une confiance en soi** qui stimuleront tout le groupe.

### **Centre d'enseignement et de recherche en techniques énergétiques**

XPEO, c'est aussi un Centre d'enseignement et de recherche en techniques énergétiques, qui ouvrira ses portes à Autrans à l'été 2015. **Ce centre sera un lieu de rencontre** entre des personnes venant de différentes disciplines et ayant l'envie commune de développer les possibilités de l'énergie interne Qi dans leurs pratiques. Des stages seront organisés en partenariat avec d'autres associations et structures.

Nous pensons que l'échange et le dialogue sont les meilleures façons d'enrichir nos pratiques. Aussi nous vous proposons, dans un premier temps, de nous rencontrer lors de cette séance d'initiation gratuite à la méthode XPEO, pour entamer un dialogue sur votre pratique, votre expérience et ce que l'énergie interne pourrait vous apporter.

Merci de nous **confirmer votre participation à la séance du 30 novembre**.

**Paul Woo Fon (fondateur) et toute l'équipe XPEO**

Tél. 09 67 43 65 97

www.xpeo.fr