

# STAGE XPEO AVEC PAUL WOO FON

Du vendredi **11** au dimanche **13 décembre** à Wavre (Louvrange)



## XPEO : une méthode inédite pour la santé et le bien-être ou comment utiliser notre énergie interne au quotidien...

### Horaires

Vendredi **11** décembre :  
15h30 - 18h30

Samedi **12** et dimanche **13** :  
9h30 - 12h30 / 14h30 - 17h30

Samedi et dimanche de 17h30 à 18h :  
*réservé à ceux qui connaissent  
la Forme du Tai Chi*

**P**aul Woo Fon pratique le Tai Chi Chuan depuis 30 ans et dirige l'ITCCA Grenoble. Depuis plusieurs années, il développe une méthode basée sur l'utilisation du Qi (énergie interne) qui peut nous servir au quotidien.

Dans ce stage, l'accent sera mis sur **les gestes et attitudes de la vie de tous les jours** comme la marche, les différentes postures du corps, reconnaître et sentir l'amorce d'un mouvement et le réaliser énergétiquement, etc. Il donnera des conseils utiles à chacun pour toutes sortes d'activités physiques, en particulier pour les chanteurs, musiciens, sportifs et professionnels de la santé.

**Le stage est accessible à tous**, la connaissance du Tai Chi n'est pas requise. Il est organisé par l'**ITCCA Belgique**.

## INFORMATIONS PRATIQUES

Participation pour tout le stage : **180 €**

Participation partielle : 70 € la journée,  
40 € la demi-journée

**Attention, nombre de places limité !**

**Priorité à ceux qui suivent tout le stage.**

Lieu du stage : **Salle Columban**

162 chemin de Vieusart, 1300 Wavre (Louvrange)

Réservation par mail : [lucgerard@skynet.be](mailto:lucgerard@skynet.be)

L'inscription sera effective après le paiement du stage sur le compte :

ASBL Kadéléis BE12 2400 3453 1192

**Possibilités d'hébergement & navette depuis la gare :**

prendre contact avec Andrée Orban : 0474 20 64 29