

## AUTRANS-MÉAUDRE EN VERCORS

### Trois journées de stage réservées aux parkinsoniens

Après les journées du 15 au 17 avril, réservées à la pratique de la méthode Xpeo adaptée aux personnes atteintes par la maladie de Parkinson, Paul Woo Fon et ses partenaires organisateurs estiment avoir atteint leurs objectifs.

Pour le docteur Valérie Fraix, spécialiste de la maladie au CHU Grenoble/Alpes, « la méthode Xpeo s'intègre parfaitement aux exercices physiques recommandés aux personnes atteintes de Parkinson. Cette technique est basée sur le travail de l'intention et de l'attention : elle facilite l'ancrage au sol et rend les mouvements plus faciles et plus fluides. Cette prise de conscience de son propre corps permet au

malade de corriger sa posture et de faciliter ses déplacements. Les personnes pourront ensuite s'exercer dans des cours encadrés et adaptés ».

De son côté, Hervé Desevedavy, délégué départemental de l'association France Parkinson, confirme : « Je pratique le Xpeo depuis deux ans dans le cadre des cours adaptés aux parkinsoniens. L'émulation liée à cette pratique collective est bénéfique pour chaque participant, et ce séminaire d'Autrans permet d'appliquer cette méthode énergétique dans le cadre de nouvelles activités comme la randonnée en montagne ou la danse contemporaine. D'abord surpris, l'ensemble des participants a très vite été

conquis par l'efficacité quasi-immédiate de cette méthode ».

Enfin, Paul Woo Fon déclare : « Le fait que de jeunes parkinsoniens soient venus participer à cette formation est très positif. En effet, plus ils commencent tôt à mieux maîtriser leur corps plus ils parviendront à surmonter les difficultés dues à la maladie. Et les résultats obtenus durant ces trois jours sont très encourageants pour tout le monde ».

Le succès de cette édition a incité l'institut à programmer un nouveau grand rassemblement en partenariat avec France Parkinson, du 14 au 18 octobre prochains à Autrans, ouvert à tous.

Jean-Claude PRÉVOST



Les personnes qui ont suivi le stage ont pratiqué des exercices pour améliorer leur mobilité.