

## ANIMÉ PAR

## MODALITÉS PRATIQUES

# FIGURE LIBRE



### Maryse Le Bouill

Gestalt thérapeute, danse thérapeute, relaxologue, elle anime depuis plus de 10 ans des ateliers de travail sur soi, de pleine conscience et d'éveil à la Présence par le mouvement.

[www.maryselebouill.fr](http://www.maryselebouill.fr)

**Tarif des activités :** 280 €

### Hébergement :

Chambre à 2 : 180 € par personne

Chambre à 4 : 160 €

Dortoir : 130 €

### Gestion participative des repas

### Renseignements & inscriptions :

06 62 89 57 64

[maryselebouill@gmail.com](mailto:maryselebouill@gmail.com)

### Début du stage :

le mercredi 13 en fin d'après-midi

Fin du stage :

le dimanche 17 à 16h30

### Organisateurs :

Association pour la Pratique de la Pleine Conscience & Institut XPEO



### Paul Woo Fon

initiateur de la méthode XPEO, il pratique et enseigne le Tai chi chuan depuis plus de 30 ans

[www.xpeo.fr](http://www.xpeo.fr)

**Eveil et présence  
par le mouvement et  
la pleine conscience**

13 - 17 juillet 2016  
à Autrans, Isère



## OBJECTIFS

Par le biais de propositions corporelles, simples et accessibles à tous, debout ou au sol, seul ou en interaction... nous nous ouvrirons peu à peu à un meilleur épanouissement.

Explorer toutes les facettes du mouvement amènera à un travail sur soi en profondeur, pour transformer notre façon d'être au quotidien, notre relation à nous-même et à tout ce qui nous entoure.

Cette exploration contactera les différentes couches de notre être pour :

- libérer les tensions corporelles,
- éprouver des bases et repères structurels solides en soi,
- lâcher prise avec le mental et se déposer,
- éveiller et mobiliser notre énergie interne,
- s'ouvrir à notre vécu émotionnel,
- être authentiquement soi-même en interaction avec l'autre,
- se connecter à une partie plus vaste de soi-même...



## PROGRAMME

Plusieurs outils seront proposés et expérimentés pour développer notre pleine présence.

- Ateliers variés de conscience de soi par le mouvement
- Eveil corporel avec les exercices énergétiques XPEO pour activer son énergie interne
- Méditation
- Relaxation
- Randonnée en conscience
- Partages

Chaque atelier nous amènera, à travers l'exploration et l'accueil bienveillant de nos ressentis corporels, émotionnels et psychiques, à laisser venir et, finalement, dénouer et défaire plutôt que faire...

Dans cette fluidité retrouvée du mouvement, nous pourrons contacter et goûter la joie, la sérénité d'une présence à soi et à l'autre unifiée et ouverte.



## LIEU DU STAGE

Le stage se déroulera au cœur du parc du Vercors, dans le cadre verdoyant et préservé du village d'Autrans.

À l'INSTITUT XPEO d'enseignement et de recherche en techniques énergétiques, dans une grande salle lumineuse avec une vue apaisante sur le plateau d'Autrans et les Monts du Vercors au loin.

Un lieu unique pour se ressourcer, se recharger, se former et se transformer...

INSTITUT  
**XPEO**  
www.xpeo.fr

