



# EXERCICES ÉNERGÉTIQUES XPEO INITIATION TAI CHI CHUAN Lundi 12 au vendredi 16 septembre 2016 Institut XPEO, 38880 Autrans

INSTITUT  
XPEO

## Horaires

**Début du stage : lundi 12 à 10 h - fin du stage : vendredi 17 à 17 h**

**Autres jours : 9h - 12h / 15h - 18h**

Ce stage de 5 jours permettra d'aborder et d'approfondir nos ressentis énergétiques grâce à un ensemble d'exercices concrets et les premiers mouvements de l'enchaînement de Tai Chi (la Forme).

Nous verrons également comment utiliser l'énergie dans les mouvements du quotidien pour adopter une autre façon de bouger dans toutes nos activités.

## **Chaque demi-journée comprendra :**

1 h d'initiation au Tai Chi Chuan : les premiers mouvements de la Forme.

2 h de pratique des exercices énergétiques XPEO.

## **Sortie randonnée**

Le mercredi (déplaçable en fonction de la météo), nous partirons pour une randonnée de façon à appliquer les techniques énergétiques en marchant et sur différents terrains.

*Stage animé par Paul Woo Fon*

**Participation pour le stage complet : 260 € • Par journée : 55 €**

**S'inscrire avant le 30 août 2016**

**Envoyez le bulletin avec le règlement total du stage à **l'Institut XPEO : 929 Rte de la Sure, 38880 Autrans****

Prévoir chaussons ou chaussettes pour travail à l'intérieur (pieds nus non autorisés) et également chaussures pour la randonnée

**Hébergement à L'Escandille Cap France** (à 3 mn à pied de l'Institut)

**Réservez directement auprès de l'Escandille : Tel. 04 76 95 32 02 • [www.escandille.com](http://www.escandille.com)**

Voici les tarifs indicatif à cette période : une nuit en pension complète (1 nuitée + 1 petit déjeuner + déjeuner + dîner), sur la base de 2 nuits minimum (surcoût si une seule nuit) :

- en chambre individuelle : 79,21 €
- en chambre double : 68,01 €
- en chambre de 3 ou 4 : 59,01 €

**Autres moyens d'hébergement à Autrans :** Hôtels ou Gîtes, campings :

Office de Tourisme : Tel. 04 76 95 30 70, [www.autrans-meaudre.com](http://www.autrans-meaudre.com)

**Pour plus de renseignements : Tel. 06 23 63 41 20 ou mail à [communication@xpeo.fr](mailto:communication@xpeo.fr)**

## **Bulletin d'inscription pour le stage XPEO & TAI CHI, 12-16 septembre 2016 à Autrans**

Nom et Prénom : \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_

Adresse complète: \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

Je m'inscris pour le séjour complet et je verse un chèque de 260 € à l'ordre de l'ITCCA Grenoble

Je m'inscris pour : \_\_\_\_\_ jour(s) :  Lundi  Mardi  Mercredi  Jeudi  Vendredi (cochez vos choix, 55 € / jour) et je verse un chèque de : \_\_\_\_\_ € : à l'ordre de l'ITCCA Grenoble

Co voiturage souhaité

Date :

Signature