



INSTITUT XPEO

L'Institut XPEO, à Autrans, développe une recherche pédagogique qui a pour but de retrouver et de favoriser l'utilisation de l'énergie vitale (le 'Qi') dans toutes les activités physiques (quotidiennes, professionnelles, sportives, artistiques), quel que soient son âge et sa condition physique. Il a été fondé par Paul Woo Fon, enseignant de Tai Chi Chuan depuis plus de 30 ans, et qui a développé la méthode XPEO pour mettre l'utilisation de l'énergie Qi à la portée de tous, l'appliquer à une large variété de pratiques corporelles et en étendre les bienfaits au quotidien.

HÉBERGEMENT

L'hébergement se fera à L'Escandille Village Vacances Cap France, qui se situe à 5 min à pied de l'Institut XPEO.

Réservez directement auprès de l'Escandille :

Tel. 04 76 95 32 02 • www.escandille.com

Tarifs indicatifs pour une nuit pension complète (nuitée + petit déjeuner + déjeuner + dîner) pour 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, gîtes, campings.

Office de Tourisme : Tel. 04 76 95 30 70 • www.autrans-meaudre.com

EXERCICES ÉNERGÉTIQUES XPEO INITIATION TAI CHI CHUAN

Lundi **12** au vendredi **16** septembre 2016 à Autrans

STAGE OUVERT À TOUS

Possibilité de participer à la journée

INSTITUT
XPEO



Autrans
Meaudre
Vivants naturellement



PROGRAMME

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.

- Introduction des principes énergétiques
- Exercices pour l'ancrage, l'axe, la respiration et le relâchement
- Travail sur l'intention et la présence en développant son Yi
- Tests à deux pour vérifier l'activation de l'énergie
- Développement et utilisation de l'énergie Qi dans la vie quotidienne

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.

INFORMATIONS PRATIQUES

STAGE OUVERT À TOUS

Aucun niveau requis en Tai Chi Chuan ou exercices énergétiques XPEO

Stage animé par Paul Woo Fon

HORAIRES

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

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

TARIF

- pour le stage complet (5 jours) : 260 €
- par journée : 55 €

RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATION

S'inscrire avant le 30 août 2016

Tél. 06 23 63 41 20 • communication@xpeo.fr • www.xpeo.fr

Institut XPEO : 929 Rte de la Sure, 38880 Autrans

Hébergement à l'Escandille (voir page suivante)

Prévoyez de bonnes chaussettes ou des chaussons pour la pratique à l'intérieur (pieds nus et chaussures non autorisés dans la salle).
Et des chaussures pour la randonnée.