

## INFORMATIONS PRATIQUES

**Participation** : 45 € la journée complète (paiement sur place)

**Lieu** : Institut XPEO à Autrans, 929 route de la Sure

**Repas** : pique-nique possible sur place ou repas au restaurant la Flambée dans le centre d'Autrans : formule 15 € (plat, dessert, café) ou à la carte.

**Réservation** : par téléphone au 06 23 63 41 20 ou via le site XPEO : [www.xpeo.fr/pratiquer/stages/tai-chi-chuan-decembre-2016-autrans](http://www.xpeo.fr/pratiquer/stages/tai-chi-chuan-decembre-2016-autrans)

**Covoiturage** : pour proposer une voiture ou chercher une place, inscrivez-vous sur cette page :

<http://www.togetzer.com/index.php?view=organiser&idtf=2228>

## ACCÈS À L'INSTITUT XPEO

**En arrivant à Autrans (depuis Lans-en-Vercors), au premier rond-point** : allez tout droit en direction du village. Continuez sur la route principale qui tourne à droite. Vous arrivez à un carrefour au niveau de l'hôtel-restaurant La Buffe : continuez tout droit sur la route de la Sure. A 1 km environ, l'entrée de l'Escandille-Cap France est à gauche.

**Dans le domaine de l'Escandille** : gardez-vous avant le rond-point. Montez à pied en passant par la pelouse devant l'Escandille, en direction de l'Institut XPEO (bâtiment rouge).



# journée à **Autrans** **XPEO** et **TAI CHI CHUAN**

Samedi **10 décembre** 2016, 9h30 à 17h30



## L'INSTITUT XPEO ET SON MENHIR

**Cette journée de pratique et de ressourcement** se déroulera à l'Institut XPEO, un haut lieu énergétique à Autrans situé dans un cadre verdoyant.

Nous pratiquerons la Forme et divers exercices permettant d'augmenter son énergie et sa vitalité au quotidien.

Ce stage est ouvert aux personnes pratiquant le Tai chi chuan : niveau 3 et avancés. **Il faut connaître la 2<sup>e</sup> partie de la Forme, à partir des coups de pieds.**

INSTITUT  
**XPEO**



**ITCCA Grenoble**

30 Chemin des Alpains, 38100 Grenoble

Tél. 06 23 63 41 20

[communication@xpeo.fr](mailto:communication@xpeo.fr)

[www.taichigrenoble.com](http://www.taichigrenoble.com) • [www.xpeo.fr](http://www.xpeo.fr)



## PROGRAMME DU 10 DECEMBRE

**Début du stage à 09h30.** Prévoyez d'arriver au moins 15 min avant. Prévoir chaussons ou bonnes chaussettes pour pratique à l'intérieur et chaussures et vêtements pour l'extérieur, en fonction de la météo.

09h30 – 10h : Yi Gong

10h00 – 10h30 : Exercices XPEO

10h30 – 11h30 : Forme

11h30 – 12h15 : Qi Gong

14h45 – 15h15 : Yi Gong

15h15 – 16h15 : Exercices XPEO

16h15 – 17h30 : Forme

### Yi Gong :

Travail sur le Yi, l'intention, la présence et la conscience corporelle, pour développer ancrage, alignement, et relâchement dans les mouvements.

### Exercices XPEO :

Exercices énergétiques pour stimuler et développer l'énergie Qi dans les gestes et postures du quotidien et dans la Forme.

### Forme :

Pratique et correction de la Forme : 2<sup>e</sup> partie à partir des coups de pieds et début de la 3<sup>e</sup> partie.

### Qi Gong autour du menhir :

Un moment pour profiter de l'énergie du lieu et de son menhir : se recharger, se relâcher, se recentrer, s'ouvrir...

## LE MENHIR DE L'INSTITUT XPEO

### LES ÉNERGIES DU VERCORS

Le menhir implanté à l'Institut XPEO favorise la dynamisation et le rayonnement du lieu. Pour les stagiaires et les visiteurs, il favorise l'enracinement, le centrage dans le cœur, l'ouverture, la connexion spirituelle, ainsi que l'amour universel en chacun de nous.

Comme ses cousins préhistoriques, ce jeune menhir est une source autonome et abondante d'énergie vitale.

A travers cet autel, l'Institut XPEO reçoit désormais l'énergie de certains sommets, cols, rochers et autres sanctuaires du Vercors, et rayonne sur son environnement proche et lointain...

Avec son menhir, l'Institut XPEO est désormais maillé dans le tissu mondial des énergies de Vie...

Il a été élevé dans les règles de l'art par Florent Gallet, géobiologue.

