



L'Institut XPEO à Autrans

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, artistiques), quel que soient son âge et sa condition physique.

INFORMATIONS PRATIQUES

Participation pour la journée : 10 €

Journée ouverte à toutes et tous, malades, accompagnants, personnel de santé ou toute personne concernée.

Lieu : Institut XPEO d'enseignement et de recherche en techniques énergétiques, 929 route de la Sure, 38880 Autrans

Prévoir : chaussons ou bonnes chaussettes pour l'intérieur. Un pique-nique pour le midi ou restaurant sur Autrans

Inscription & renseignements :

Merci de réserver votre place :

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



FIBROMYALGIE & DOULEURS CHRONIQUES

Dimanche **13 mai**, 10h - 16h à Autrans, Institut XPEO

État des lieux sur la fibromyalgie, conférence introductive du Dr Anne Dumolard

Exercices énergétiques XPEO pour se redynamiser et pour des mouvements plus faciles et sans douleur, séances animées par Paul Woo Fon

Applications XPEO à la marche & **Conférence marchée sur l'ethnobotanique** avec Dr Aline Mercan

INSTITUT
XPEO

Institut XPEO 929 route de la Sure 38880 Autrans
www.xpeo.fr • 06 23 63 41 20



PROGRAMME MATIN



10H CONFÉRENCE INTRODUCTIVE



La fibromyalgie, un état des lieux sur les connaissances : causes, symptômes et traitements, en particulier non médicamenteux.

Dr Anne Dumolard : rhumatologue et spécialiste des douleurs chroniques

11H EXERCICES ÉNERGÉTIQUES XPEO



Exercices simples et accessibles à tous pour se redynamiser et pour des mouvements plus faciles et sans douleur.

Animé par Paul Woo Fon : président de l'Institut XPEO, fondateur de la méthode



PROGRAMME APRÈS-MIDI



14H EXERCICES XPEO APPLIQUÉS À LA MARCHÉ

Séance de pratique dédiée aux applications XPEO dans la marche. Comment alléger le pas, faciliter le mouvement, renforcer son axe et son équilibre pour une marche plus facile qui redynamise l'organisme.

Animé par Paul Woo Fon

15H MARCHÉ XPEO & ETHNOBOTANIQUE



Petite marche autour du centre pour appliquer les techniques XPEO en extérieur. En même temps qu'une conférence marchée autour de l'ethnobotanique et la phytothérapie.

Animé par Paul Woo Fon et Dr Aline Mercan : médecin nutritionniste phytothérapeute

Si le temps ne permet pas de sortir, le Dr Aline Mercan proposera une conférence sur la nutrition