



PROGRAMME

Samedi 9h-12h30 et 14h30-18h : découverte et pratique de la méthode XPEO – 60 €

Dimanche 9h30 – 13h : la méthode XPEO adaptée aux pathologies : Parkinson, sclérose en plaque, fibromyalgie, suite de traumatisme, arthrose... – 30 €

Dimanche de 14h30 à 17h30 : pour les personnes souhaitant revenir pratiquer ou pour celles qui n'auront pas pu venir le samedi – 30 €

Tarif samedi & dimanche matin : 75 €

Lieu : salle polyvalente de Villandry

INSCRIPTIONS auprès de l'association **En Conscience En Mouvement**

Contactez Jocelyne Le Moan :

Tél : 06 11 63 60 94

Mail : lemoanjocelyne37@gmail.com

Site : <http://tours.xpeo.fr>

STAGE ANIMÉ PAR PAUL WOO FON



Enseignant de Tai Chi Chuan depuis plus de 30 ans. Il dirige l'ITCCA Grenoble (International Tai Chi Chuan Association) qu'il a fondé en 1986 & l'Institut XPEO. Il 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.

QI GONG XPEO

Avec Paul Woo Fon, créateur de la méthode
10 & 11 février 2018 près de Tours (Villandry)

XPEO est une pratique corporelle innovante et énergisante proposant des exercices simples permettant de se renforcer physiquement et mentalement.

Cette pratique conduit à la respiration énergétique et à la "permattitude" : une capacité à se ressourcer au quotidien et à amplifier naturellement sa vitalité.

Les techniques s'intègrent petit à petit dans les gestes de tous les instants, en marchant, pendant une réunion, devant son clavier d'ordinateur...

*Week-end organisé par l'association
En Conscience En Mouvement & l'Institut XPEO*

INSTITUT
XPEO  www.xpeo.fr

EXERCICES ÉNERGÉTIQUES POUR LE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

La méthode XPEO a pour but l'apprentissage d'une manière de bouger énergétique, plutôt que musculaire. Ce passage du musculaire à l'énergétique est une forme de rééducation rendue possible grâce à des exercices guidés et une méthodologie précise.

La pratique de la méthode XPEO permet d'adapter sa posture, de soulager les tensions, le stress et les troubles musculo-squelettiques.

XPEO apprend à repérer les mauvaises postures et propose de les corriger de manière douce. Les tendons s'assouplissent, les articulations deviennent plus mobiles et les vertèbres s'alignent sans tension.

La marche énergisante est vite appropriée et permet de longues balades en économisant son capital corporel.

La méthode XPEO s'adapte à vos besoins et vous redonne du tonus et la joie de vivre !

De l'énergie à chaque instant

La respiration énergétique nous permet de produire en permanence toute l'énergie (le Qi) dont nous avons besoin.

Au-delà de la pratique en salle, les exercices XPEO s'appliquent dans le quotidien. Peu à peu, c'est toute notre manière de bouger qui est transformée. Marcher, se lever, s'asseoir, porter un objet... deviennent plus faciles, tandis que le corps s'allège et retrouve une facilité de mouvement.

Une pédagogie ludique

Des tests concrets et ludiques, réalisés avec un partenaire, permettent de vérifier directement la justesse de la posture et du mouvement.

Grâce à cette méthode de validation, chaque participant progresse rapidement dans l'apprentissage de la filière énergétique.



QI GONG XPEO ADAPTÉ

La méthode XPEO adaptée convient aux personnes ayant des difficultés de motricité ou des douleurs dans le mouvement.

Les exercices sont accessibles à tous. Ils sont de plus adaptés aux difficultés des participants, pour vous proposer des mouvements qui corrigent et allègent vos postures et vous redonnent de l'énergie, quelle que soit votre condition physique...

**Maladie de Parkinson / Fibromyalgie / Rhumatismes
Difficultés respiratoires / Mal de dos**

Le travail en douceur des exercices XPEO respectent les limites physiologiques de chacun. Il n'y a pas de contre-indication à la pratique, qui est ouverte à tous.

Le surplus d'énergie permet d'alléger la fatigue causée par des traitements parfois lourds, et de maintenir des activités qui contribuent à une bonne qualité de vie. Pour les personnes plus faibles, l'énergie Qi aide en plus à améliorer son équilibre.

XPEO allège aussi les tensions émotionnelles. Et chacun sait qu'un bon moral contribue à accélérer la guérison d'une maladie ou d'une blessure.