



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.

HÉBERGEMENT

Réservez directement auprès de l'hôtel La Tapia :

Tél. 04 76 95 33 00 - www.hotellatapia.fr (précisez que c'est pour le stage XPEO)

Tarifs indicatifs :

Chambre + petit déjeuner :

- en chambre individuelle : 58 € la nuit
- en chambre double : 75 € pour les 2 personnes / nuit

Demi-pension = chambre + dîner + petit déjeuner :

- en chambre individuelle : 65 € la nuit
- en chambre double : 100 € pour les 2 personnes / nuit

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 TAI CHI CHUAN DÉBUTANT

Lundi 30 juillet au jeudi 2 août 2018 à Autrans

Stage ouvert à tous

Apprentissage de la 1^{ère} partie de la Forme avec les principes énergétiques XPEO
Possibilité de participer à la journée

INSTITUT
XPEO



Autrans
Meaudre
Mairie d'Autrans

www.xpeo.fr • Tél. 06 23 63 41 20



PROGRAMME

Ce stage de 4 jours permettra d'aborder et d'approfondir nos ressentis énergétiques grâce à un ensemble d'exercices et de tests concrets.

Vous commencerez l'apprentissage du Tai chi chuan et de toute la diversité des mouvements de cet art interne. Vous apprendrez la première partie de l'enchaînement de Tai chi (la Forme).

Vous verrez également comment utiliser l'énergie dans les mouvements du quotidien pour adopter une autre façon de bouger dans toutes vos activités.

CHAQUE DEMI-JOURNÉE COMPRENDRA

1 h d'exercices XPEO et Yi Kong

2 h de Tai chi chuan

- 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
- Apprentissage des mouvements de la 1^{ère} partie de la Forme
- Développement et utilisation de l'énergie Qi dans la vie quotidienne

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 30 juillet à 9h30 - fin du stage : jeudi 2 août à 17h

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

TARIF

- Pour le stage complet (4 jours) : 250 €
- 1 jour : 70 €, 2 jours : 130 €, 3 jours : 190 €

RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATION

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

Institut XPEO : 929 Rte de la Sure, 38880 Autrans

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