



L'Institut XPEO à Autrans

# XPEO ADAPTÉ ET MARCHE ÉNERGISANTE

24-26 juillet 2018 • Institut XPEO, Autrans

## 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.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### TARIF :

60 € par jour. 160 € le séjour complet

### PRÉVOIR :

Des chaussons ou des bonnes chaussettes pour le travail à l'intérieur

### LIEU DU STAGE :

Institut XPEO 929 route de la Sure 38880 Autrans (à côté de l'Escandille)

### HÉBERGEMENT :

Escandille ou Hôtel La Tapia

### INFORMATION & INSCRIPTION :

Tél. 06 23 63 41 20

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

[www.xpeo.fr](http://www.xpeo.fr)



Marche facile qui réénergise



Des postures justes pour moins de douleur



## POUR QUI ?

Fibromyalgie, Maladie de Parkinson,  
Toutes personnes ayant des douleurs ou  
difficultés dans le mouvement

INSTITUT  
XPEO

[www.xpeo.fr](http://www.xpeo.fr) • Tél. 06 23 63 41 20

# PROGRAMME

---

Avec une approche inédite et non musculaire, la méthode XPEO permet d'améliorer la marche et la stabilité, de redresser le dos, d'alléger le corps et de réduire les tensions musculaires.

Le stage permet d'acquérir des techniques qui s'intègrent **dans tous les gestes et activités du quotidien**. Les exercices pratiques permettent de trouver le geste juste pour bouger sans douleur.

## AUTO-MASSAGES ÉNERGÉTIQUES

Les auto-massages énergétiques ont pour but de **stimuler et de réveiller en douceur certaines parties du corps**. L'activation de certains points particuliers d'acupuncture renforce le relâchement et la conscience corporelle, tout en favorisant la circulation de l'énergie. Une excellente préparation aux exercices énergétiques XPEO.

## EXERCICES ÉNERGÉTIQUES XPEO & APPLICATIONS

Exercices énergétiques faciles et accessibles à tous pour **faciliter la motricité, gagner en liberté corporelle tout en réduisant les douleurs**. L'apprentissage des mouvements s'accompagne de tests ludiques à deux pour tester, vérifier et faire la différence entre un mouvement d'origine énergétique et un mouvement musculaire.

Les séances introduisent aussi des **applications concrètes pour les gestes de tous les jours** : se lever, s'asseoir, faire le ménage, porter un objet, faire ses courses... De façon à intégrer les techniques n'importe où, n'importe quand et faciliter toutes les activités du quotidien.

## MARCHE ÉNERGISANTE

En fonction du temps, plusieurs séances en extérieur sont prévues, pour profiter du contact de la nature. La marche XPEO est une **marche qui recharge et réenergise l'organisme**. Le corps s'allège, les tensions sont réduites, la marche devient naturellement plus facile, sans forcer, ni s'essouffler. Chacun avance à son rythme en intégrant les techniques énergétiques.



## DÉROULEMENT D'UNE JOURNÉE

---

**9h30 - 10h** : Automassages énergétiques

**10h - 11h** : Exercices XPEO et applications

**11h - 11h30** : Marche énergisante

*Pause déjeuner*

**15h - 15h30** : Automassages énergétiques

**15h30 - 16h30** : Exercices XPEO et applications

**16h45 - 17h30** : Marche énergisante

