



L'Institut XPEO à Autrans

Informations pratiques

TARIF :

150 € le séjour complet. **Nombre de places limité.**

Pour assurer de bonnes conditions dans les ateliers *Découverte des plantes*, nous serons amené à gérer la répartition des effectifs. Chaque personne ne pourra participer qu'une seule fois à l'atelier plantes.

PRÉVOIR :

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

LIEU DU STAGE :

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

HÉBERGEMENT :

Réservez directement auprès de l'Escandille (2 min à pied de l'Institut) : 04 76 95 32 02 - www.escandille.com

Autres possibilités, contactez l'Office de tourisme d'Autrans, Tél: 04 76 95 30 70 - <http://autrans-meaudre.com>

INFORMATION & INSCRIPTION :

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



MIEUX VIVRE AVEC LA FIBROMYALGIE ET LES DOULEURS CHRONIQUES

Du **28 au 30 septembre**, à Autrans, Institut XPEO

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

Marche facile XPEO pour alléger le corps et marcher sans effort

Atelier d'écriture pour activer sa créativité

Découverte des plantes et de la phytothérapie avec Dr Aline Mercan

Conférences Dr Anne Dumolard et Dr Aline Mercan

INSTITUT
XPEO

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



Programme

Apprenez à bouger sans douleur avec la méthode XPEO, une approche inédite et non musculaire

Le stage permet d'acquérir des techniques qui s'intègrent **dans tous les gestes et activités du quotidien**. XPEO permet d'améliorer la marche et la stabilité, redresser le dos, alléger le corps et réduire les tensions musculaires.

Vous découvrirez la méthode à travers des **exercices faciles et accessibles à toutes et tous**, quelque soit votre condition physique. Vous appliquerez les principes à des gestes de tous les jours, ainsi qu'à la marche.

La marche facile 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.

Conférences et activités complémentaires

Nous aurons le plaisir d'accueillir **Dr Anne Dumolard** et **Dr Aline Mercan** pour des **conférences** sur la fibromyalgie, les douleurs chroniques, les traitements alternatifs et la phytothérapie.

Aline Mercan vous amènera à la **découverte des plantes** du Vercors avec une petite marche autour de l'Institut. Ce sera aussi l'occasion d'appliquer en extérieur les techniques XPEO de la marche avec Paul Woo Fon.

Vous retrouverez le plaisir de jouer avec les mots avec **les ateliers d'écriture** animés par Ernest Bois et Nicole Loynet.

Vendredi 28 septembre

Accueil à partir de 14h

- 14H30 - 15H** Relaxation XPEO
- 15H - 16H** XPEO & applications
- 16H15 - 17H** Marche facile et énergisante XPEO
- 17H30 - 18H30** **Conférence Dr Aline Mercan :**
Phytothérapie de la douleur chronique et de la fibromyalgie

Samedi 29 septembre

- 9H30 - 10H** Réveil énergétique
- 10H - 11H** XPEO & applications
- 11H15 - 12H** **Atelier au choix :**
Atelier d'écriture ou
Marche et découverte des plantes

Pause déjeuner

- 14H30 - 15H** Relaxation XPEO
- 15H - 16H** XPEO & applications
- 16H15 - 17H** **Atelier au choix :**
Atelier d'écriture ou
Marche et découverte des plantes

- 17H30 - 18H30** **Conférence Dr Anne Dumolard :**
La fibromyalgie, un état des lieux sur les connaissances

Dimanche 30 septembre

- 9H - 9H30** Réveil énergétique
- 9H30 - 10H30** XPEO & applications
- 10H45 - 11H45** **Atelier au choix :**
Atelier d'écriture ou
Marche facile et énergisante XPEO

Pause déjeuner

- 14H - 16H** Révision XPEO et debriefing
- 16H** Fin du stage