

PROGRAMME

Le séjour aura lieu à l'Institut XPEO à Autrans. Il débutera le vendredi 19 octobre après-midi à 14h30, il se terminera le lundi 22 à 12 h.

Horaires	Vendredi 19	Samedi 20	Dimanche 21	Lundi 22
09:30 - 10:30		Réveil énergétique	Réveil énergétique	Réveil énergétique
10:30 - 10:45		Exercices énergisants XPEO	Exercices énergisants XPEO	Exercices énergisants XPEO
11:00 - 12:00		XPEO et marche facile ou Atelier d'écriture	XPEO et marche facile ou Atelier d'écriture	Révisions XPEO et marche facile Debriefing
	Accueil à partir de 14h30			Fin du stage
15:00 - 15:30	Relaxation et auto-massage	Relaxation et auto-massage	Relaxation et auto-massage	
15:30 - 16:30	Exercices énergisants XPEO	Exercices énergisants XPEO	Exercices énergisants XPEO	
16:45 - 17:30	XPEO et marche facile	Percussions corporelles ou Atelier d'écriture	Percussions corporelles ou Atelier d'écriture	
18:00 - 19:00		Spectacle de clown		

TARIFS DES ACTIVITÉS

180 € pour les adhérents France Parkinson, ITCCA Grenoble ou FF/GP

200 € pour les personnes extérieures aux associations ci-dessus

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

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

INSTITUT XPEO - 929 route de la Sure 38880 Autrans

Hébergement à l'Escandille : Tél. 04 76 95 32 02 • www.escandille.com

Autres possibilités d'hébergement : www.autrans-meaudre.com

Vendredi 19 - lundi 22 octobre 2018 à l'Institut XPEO, Autrans MIEUX VIVRE AVEC LA MALADIE DE PARKINSON

4^e édition du grand séjour rassemblement Mieux vivre avec la maladie de Parkinson

Stage ouvert aux malades, à leurs accompagnants et à toutes personnes concernées.

Exercices énergisants XPEO pour se redresser, améliorer son équilibre, réduire les raideurs

Marche facile XPEO pour retrouver de l'aisance et de l'amplitude dans le pas

Réveil énergétique et auto-massages, pour bien commencer la journée et préparer son corps aux exercices XPEO

Percussions corporelles pour se connecter à son sens du rythme, à l'écoute du corps, dans la joie et la bonne humeur

Atelier d'écriture pour renouer avec sa créativité et retrouver le plaisir des mots



TAI CHI XPEO & APPLICATIONS

Animé par Paul Woo Fon, fondateur de l'Institut XPEO

Exercices énergétiques faciles et accessibles à tous. Adaptés aux personnes ayant la maladie de Parkinson, les mouvements facilitent la motricité et permettent de gagner en liberté corporelle et en amplitude de pas.

XPEO et applications : cet atelier introduit les principes du Tai chi XPEO, à travers les exercices énergétiques, les tests énergétiques et les applications pour l'équilibre, la marche, et divers mouvements du quotidien.

XPEO et marche facile : en fonction de la météo, les applications XPEO à la marche pourront être testées à l'extérieur, autour du centre. Si le temps ne permet pas de sortir, la marche facile sera abordée en salle.

PERCUSSIONS CORPORELLES

Animé par Karim Reggad, thérapeute ayant développé une approche originale du rythme, du corps et de la créativité

Le rythme est partout : du mouvement des électrons à celui des étoiles. Notre corps lui-même n'est que rythmes : cardiaque, respiratoire, endocrinien, céphalo-rachidien, électrique... Le rythme peut-être considéré comme un sens à part entière. Nous aborderons cette dimension fondamentale de la vie à travers des jeux ludiques de percussions corporelles. Nul besoin d'avoir au préalable de notions du rythme, l'atelier est accessible à toutes et tous. C'est l'occasion de lâcher les tensions grâce au jeu, de se connecter à son corps, à l'écoute de soi et des autres, dans la joie et la bonne humeur...

HÉBERGEMENT À L'ESCADILLE

L'hébergement se fera en pension complète au Centre de vacances l'**Escandille** Cap France situé à Autrans, au milieu d'un parc exposé plein sud, à 1 080 m d'altitude.

L'Escandille se situe **à 5 min à pied de l'Institut XPEO** où auront lieu les activités.

Tarif indicatif : 66,60 € par personne dans une chambre de deux personnes pour une nuit pension complète = 1 dîner, 1 nuitée, 1 petit déjeuner et 1 déjeuner.

Autres possibilités d'hébergement : www.autrans-meaudre.com



Renseignements et réservations directement auprès de l'Escandille :

Tél. 04 76 95 32 02 • www.escandille.com • escandille@capfrance.com



ATELIER D'ÉCRITURE

Animé par Ernest Bois, de l'association Horizons Vagabonds
Nombre de places limité

Retrouvez le plaisir de jouer avec les mots ! Un atelier accessible à tous, surtout à celles et ceux qui ne pensent pas être doués avec les phrases ! A partir des mots de chacun, jouez avec les lettres, avec les sons de ces mots, donnez des mots des autres, inventez des expressions originales, grappillez des mots et des expressions dans des textes d'auteurs, partagez vos trouvailles...

Des exercices ludiques pour retrouver de la fluidité dans l'expression et s'étonner soi-même ! D'écriture en écriture, chacun et chacune écrira son texte. Et nous les partagerons dans une lecture à voix haute offerte à tout le groupe.

RÉVEIL ÉNERGÉTIQUE ET AUTO-MASSAGES

Animé par Paul Woo Fon

Chaque demi-journée débutera avec 30 minutes de réveil énergétique ou relaxation XPEO et auto-massages, en position assise. Ce temps permettra d'abord de se relâcher et de se recentrer afin d'être plus disponible, corporellement et mentalement, pour les ateliers suivants.

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.

Spectacle de Clown : samedi à 18h

Le clown Amédée nous revient avec une nouvelle version de « J'ai dans la peau ». Une discussion avec le public aura lieu à l'issue de la représentation.