



Prévention des blessures
Préservation de la santé
Plaisir de bouger
Performance

**ACTIVEZ VOTRE
POTENTIEL ÉNERGÉTIQUE ORIGINAL**

Économie
Énergie
Efficacité optimale

Contactez-nous

Ateliers, stages et
formation certifiante

Institut XPEO
929 route de la Sure
38880 Autrans

L'Institut XPEO propose des stages
thématiques ou sur-mesure : prévention
des risques en entreprise, applications à
la marche, au ski de fond, au chant... ainsi
qu'une formation certifiante sur 2 ans
pour transmettre la méthode XPEO.

Toutes les informations sur : www.xpeo.fr

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



PERMATTITUDE & ÉNERGIE OPTIMALE

Faites corps en pleine conscience
avec vos gestes quotidiens
Activez votre énergie originelle,
inépuisable et renouvelable
à chaque instant...



Au travail



Santé &
bien-être

Dans le
sport

INSTITUT
XPEO
www.xpeo.fr



LA PERMATTITUDE, C'EST QUOI ?

C'est **passer en mode « ON »**,
énergétiquement parlant, par
l'apprentissage progressif :

- d'une attention portée au corps,
- d'une respiration énergétique initiée par des mouvements simples et une méthodologie-guide

C'est se préserver en augmentant son ancrage au sol, pour mieux **évacuer les tensions et le stress**.

C'est faciliter le mouvement et découvrir les capacités insoupçonnées de notre corps.

C'est prendre soin de ce que l'on a de plus cher : **sa Santé**.

C'est une démarche volontaire pour développer son **autonomie énergétique au quotidien** et augmenter la vie en soi et autour de soi, grâce à une énergie inépuisable.



Paul Woo Fon enseigne et étudie le tai chi chuan depuis 35 ans, il a développé la méthode XPEO pour un accès plus direct et concret à l'énergie vitale pour l'appliquer au quotidien...



L'ÉNERGIE QI, COMMENT ÇA MARCHE ?

La médecine traditionnelle chinoise nous rappelle que nous naissons tous avec un capital énergétique constitué par « le **souffle vital** » appelé Qi. Tout au long de notre existence, ce Qi est soumis à des variations et de potentiels déséquilibres, il se doit d'être entretenu.

La respiration du bébé est spontanément génératrice de Qi, **carburant naturel de l'organisme**. En grandissant l'être humain modifie sa posture, sa verticalité et perd ainsi cette respiration initiale originelle.

Celle-ci diminue du fait de l'utilisation de plus en plus prégnante de la filière musculaire, soumise à des inégalités en fonction du morphotype, de l'âge, des activités quotidiennes...

La méthode XPEO permet de retrouver son **potentiel énergétique originel** en activant la respiration énergétique, beaucoup plus économique et bénéfique. Elle apprend à orienter son énergie vitale dans toutes les activités du quotidien, pour une **présence dynamique et en action**, et un **geste juste**.

LES APPLICATIONS XPEO

Dans le sport pour améliorer ses performances tout en économisant ses dépenses énergétiques : course à pied, randonnée, ski de fond... (Collaboration avec l'équipe de France de combiné nordique)

Pour la santé afin d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de maladie de Parkinson (partenariat avec le CHU de Grenoble), de fibromyalgie ou tout autre problème de santé (**dispositif Prescri'Bouge**)...

Au travail, pour améliorer l'ergonomie du poste de travail à travers des postures moins fatigantes : devant un écran ou une machine, en réunion... (Interventions dans les entreprises)

Dans les activités artistiques pour libérer la voix, le souffle et le mouvement : chant, flûte traversière, danse... (Avec des professionnels)



L'Institut XPEO à Autrans vous accueille pour des ateliers découvertes, stages thématiques ou sur-mesure : prévention des risques en entreprise, applications au ski, à la randonnée, au chant...

La Permattitude, comment on fait ?

Adopter la permattitude, c'est activer son énergie en passant en position « ON » le plus souvent possible. C'est :

Trouver le geste juste pour renforcer son énergie à chaque instant grâce à des techniques simples et discrètes. Ainsi, la pratique ne nécessite **pas de temps supplémentaire**, elle s'intègre naturellement dans les activités.

Faire corps avec les gestes quotidiens en pleine conscience. Pendant le travail ou toutes activités physiques, sportives et artistiques, on améliore sa posture, **on se recharge n'importe où, n'importe quand**.

Vérifier concrètement l'activation de l'énergie Qi, grâce aux tests XPEO : une voix plus claire qui capte l'attention des auditeurs, une marche qui allège le corps et qui dynamise, des gestes sans contractions musculaires...