

STAGE SKATING XPEO : SKIEZ SANS BÂTON !

**Samedi 5 à dimanche 6 janvier 2019, à Autrans
9h30 - 15h30**

bulletin à renvoyer à l'Institut XPEO, 929 route de la Sure, 38880 Autrans

Appliquez les principes du Tai Chi XPEO au ski de fond (skating) et apprenez à skier sans bâton !

Découvrez un ski facile qui génère plus de glisse sans effort, sans forcer sur les bras ni sur les jambes. En activant l'énergie vitale Qi, le pas du patineur devient léger et facile, votre stabilité est naturellement renforcée, vous vous essoufflez moins. Le skating XPEO, c'est un ski qui régénère l'organisme et donne de l'énergie !

La journée contient des séances de préparation et de tests en salle, suivies des applications sur les pistes.

Le stage est animé par **Paul Woo Fon (initiateur de la méthode XPEO) et Anne-Laure Mignerey (monitrice de ski formée à la méthode XPEO)**. Stage ouvert à toutes et tous, mais il faut connaître le pas du patineur.

BULLETIN D'INSCRIPTION AU STAGE SKATING XPEO

Participation pour le stage : 1 jour : 70 € ; 2 jours : 130 € (forfait station en plus)

Prévoir chaussons ou chaussettes pour travail à l'intérieur (pieds nus non autorisés) et votre équipement de ski

Nom et Prénom : _____ Email : _____

Adresse : _____ Tél : _____

- Je m'inscris pour : _____ jour(s) : Samedi Dimanche (cochez vos choix),
et je verse un chèque de : _____ € à l'ordre de **ITCCA Grenoble** (Chèques vacances ANCV acceptés)
- Covoiturage souhaité

Date : _____

Signature : _____

Hébergement

Hôtel La Tapia (Tarif spécial XPEO) : 04 76 95 33 00 • www.hotellatapia.fr

Escandille Cap France (juste à côté de l'Institut XPEO) : 04 76 95 32 02 • www.escandille.com

Office de Tourisme d'Autrans : Tél. 04 76 95 30 70 • <http://autrans-meaudre.com>

Possibilité de faire la pause déjeuner à l'Institut XPEO : prévoyez un pique-nique.

Accès à l'Institut XPEO



Dans le domaine de l'Escandille :

garez-vous avant le rond-point.
Montez à pied en passant par la pelouse
devant l'Escandille, en direction de l'Institut
XPEO (bâtiment rouge).



INSTITUT XPEO
929 route de la Sure 38880 Autrans
Informations : 06 23 63 41 20
www.xpeo.fr - communication@xpeo.fr

