



PROGRAMME

Samedi 9h30-12h30 et 14h30-17h30 : découverte et pratique de la méthode XPEO – 65 €

Dimanche 9h30-12h30 et 14h30-17h30 : apprentissage d'une partie de la Forme de Tai chi avec les principes XPEO – 65 €

Tarif samedi & dimanche : 130 €

Lieu : Ecole Primaire Raspail, place Raspail (rue Edouard Vaillant) à Tours

Inscriptions auprès de l'association :
En Conscience En Mouvement

Contacteur Jocelyne Le Moan :

Tél : 06 11 63 60 94

Mail : lemoanjocelyne37@gmail.com

Site : <http://tours.xpeo.fr>

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.

TAI CHI / QI GONG XPEO

Avec Paul Woo Fon, créateur de la méthode
2 et 3 février 2019 à Tours

XPEO est une pratique corporelle innovante et énergisante proposant des exercices simples permettant de se renforcer physiquement et mentalement.

Cette pratique conduit à la respiration énergétique et à la "permattitude" : une capacité à se ressourcer au quotidien et à amplifier naturellement sa vitalité.

Les techniques s'intègrent petit à petit dans les gestes de tous les instants, en marchant, pendant une réunion, devant son clavier d'ordinateur...

*Week-end organisé par l'association
En Conscience En Mouvement & l'Institut XPEO*

XPEO OU LA PERMATTITUDE

Faire corps en pleine conscience avec nos gestes quotidiens et savoir activer notre énergie originelle inépuisable et renouvelable à chaque instant.

Le Tai chi / Qi Gong XPEO est une démarche volontaire pour développer notre autonomie énergétique, et augmenter la vie en soi et autour de soi.

C'est une pratique corporelle innovante et énergisante proposant des exercices simples permettant de se renforcer physiquement et mentalement.

La filière énergétique

La méthode XPEO a pour but l'apprentissage d'une manière de bouger énergétique, plutôt que musculaire. Ce passage du musculaire à l'énergétique est une forme de rééducation rendue possible grâce à des exercices guidés et une méthodologie précise.

La pratique de la méthode XPEO permet d'adapter sa posture, de soulager les tensions, le stress et les troubles musculo-squelettiques.

Cette pratique apprend à repérer les mauvaises postures et propose de les corriger de manière douce. Les tendons s'assouplissent, les articulations deviennent plus mobiles et les vertèbres s'alignent sans tension.

Les techniques s'intègrent petit à petit dans les gestes de tous les instants, en marchant, pendant une réunion, devant son clavier d'ordinateur...



PROGRAMME DU WEEK-END

XPEO sera appliquée à un petit enchaînement de Tai Chi pour découvrir la puissance du geste juste.

On vérifiera concrètement l'activation de l'énergie Qi grâce à des tests XPEO et aux diverses applications.

XPEO c'est aussi une voix plus claire qui capte l'attention des auditeurs, une marche qui allège le corps et qui dynamise, des gestes sans contractions musculaires.

Adapté à toutes et tous

Le travail en douceur des exercices XPEO respectent les limites physiologiques de chacun. Il n'y a pas de contre-indication à la pratique, qui est ouverte à tous.

Elle convient aux personnes ayant des difficultés de motricité ou des douleurs dans le mouvement.

Les exercices sont accessibles à tous. Ils sont de plus adaptés aux difficultés des participants, pour vous proposer des mouvements qui corrigent et allègent vos postures et vous redonnent de l'énergie, quelle que soit votre condition physique...