



Informations pratiques

TARIF :

140 € pour les activités

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 :

Hôtel La Tapia : 04 76 95 33 00 - www.hotellatapia.fr

Autres possibilités d'hébergement, 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

18 - 19 MAI 2019, 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

Découverte des plantes et de la phytothérapie avec Dr Aline Mercan

Conférences Dr Anne Dumolard et Dr Aline Mercan



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 réénergise 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.

Samedi 18 mai

9h30 - 10h45 Réveil énergétique et XPEO

11h - 12h XPEO et applications

Pause déjeuner

14h30 - 15h Relaxation XPEO

15h - 16h XPEO & applications

16h15 - 17h15 Marche XPEO

17h30 - 18h30 **Conférence** Dr Anne Dumolard :
La fibromyalgie, un état des lieux sur les connaissances

Dimanche 19 mai

9h30 - 10h45 Réveil énergétique et XPEO

11h - 12h **Conférence** Dr Aline Mercan :
Phytonutrition et phytothérapie

Pause déjeuner

14h30 - 15h Relaxation XPEO

15h - 16h XPEO & applications

16h15 - 17h30 Marche et découverte des plantes

17h30 Fin du stage



Bugle rampant