

PROGRAMME

Horaires	Vendredi 3	Samedi 4	Dimanche 5	Lundi 6
09:30 - 10:45		Réveil énergie & XPEO	Réveil énergie & XPEO	Réveil énergie & XPEO
11:00 - 12:00		Marche XPEO ou Atelier écriture	Chant et Voix ou Atelier écriture	Marche XPEO
Accueil à partir de 14h30		Fin du stage		
15:00 - 16:15	Réveil énergie & XPEO	Auto-massage & XPEO	Auto-massage & XPEO	
16:30 - 17:30	Percussions corporelles	Percussions corporelles ou Atelier écriture	Chant et Voix ou Atelier écriture	
18:00 - 19:00		Concert		

TARIFS & INSCRIPTIONS

Inscription au stage : 180 €

Possibilité de s'inscrire à la journée : 65 €

Informations

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

SOLUTIONS D'HEBERGEMENT

Escandille, centre de vacances à 5 minutes à pied de l'Institut XPEO.

Tarifs indicatifs par personne, pour une nuit pension complète (dîner, petit déjeuner et déjeuner) : 69,60 € en chambre double, 80,80 € en chambre simple

Contact : Tél. 04 76 95 32 02 • www.escandille.com

Hôtel Au feu de bois : Tél. 04 76 95 33 32 • www.hotelfeudebois.com

54 € /personne/nuit en demi pension en chambre double
65 € en chambre simple

Autres possibilités d'hébergement, contactez l'office de tourisme d'Autrans : Tél. 04 76 95 30 70 • www.autrans-meaudre.com



Vendredi 3 - lundi 6 mai 2019, à Autrans MALADIE DE PARKINSON & ACTIVITÉS ADAPTÉES



TAI CHI XPEO & APPLICATIONS



CHANT & VOIX

ATELIER D'ÉCRITURE



PERCUSSIONS CORPORELLES



Des activités complémentaires et adaptées pour mieux vivre avec la maladie de Parkinson, que l'on soit malade ou aidant.

Renseignements et programme détaillé sur www.xpeo.fr



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.

Exercices sur place, test énergétiques ludiques à plusieurs et applications.

XPEO pour la marche : séances spécialement dédiées aux applications des techniques XPEO pour la marche pour améliorer l'équilibre et alléger le pas. Avec une petite sortie en extérieur si le temps le permet.

Auto-massages énergétiques pour stimuler et réveiller en douceur certaines parties du corps, et bien se préparer aux exercices énergétiques XPEO.

CHANT, VOIX & POSTURE

Animé par Fabienne Colson, chanteuse lyrique

Le chant libère la voix et permet de relâcher les tensions corporelles et émotionnelles. Retrouvez un équilibre et un recentrage personnel grâce à un travail sur la voix et le chant.

Accueillez la vibration sonore et adaptez votre posture corporelle. Des exercices dans l'espace, jeux de vocalises et de respirations amèneront à renouer une relation avec votre voix, parlée et chantée.

CONCERT

Récital Chant et Piano
avec Fabienne Colson

Dimanche 5 mai
de 18h à 19h

Participation libre



ATELIER D'ÉCRITURE

Animé par Ernest Bois (Horizons Vagabonds)
et Nicole Loynet

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...

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.

PERCUSSIONS CORPORELLES

Animé par Karim Reggad, thérapeute ayant 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...