



INFORMATIONS PRATIQUES

TARIF : 150 € pour le stage

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 :

Escandille (2 min à pied de l'Institut) : 04 76 95 32 02 • www.escandille.com

Hôtel La Tapia (centre du village) : 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 • www.autrans-meaudre.com

INFORMATION & INSCRIPTION :

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

INSTITUT
XPEO

www.xpeo.fr

25 & 26 MAI 2019 / 9H - 17H À L'INSTITUT XPEO

PERMACULTURE & XPEO

Écologie au jardin / Écologie du corps

Jardinez en accord avec la nature et avec le geste juste !

Mouvements de jardinage plus faciles, avec Paul Woo Fon



Techniques de permaculture, avec Frédéric Brengarth



Observation, intuition & effort juste





T HÈMES

Créer un espace jardiné en combinant l'approche de la **permaculture** et la méthode **XPEO** pour travailler avec les principes du vivant en adoptant **le geste et la posture justes**.

Avec Paul Woo Fon et Frédéric Brengarth.

Objectifs du stage

Venez découvrir comment mettre en interrelation les éléments présents dans un jardin, un verger, une culture maraîchère en adoptant **le geste et la posture justes** pour renforcer son énergie.

Apprenez à aiguïser le sens de l'observation des modèles et des phénomènes présents dans la nature pour **concevoir des systèmes viables** et réintégrer l'humain dans l'intelligence et l'abondance du vivant.

Le stage permet d'acquérir une **posture d'observation, d'intuition et d'efforts sensés**, des savoirs-faire, des outils méthodologiques et pratiques, et des techniques éprouvées en faveur de la biodiversité, du bien être et de l'efficacité. Il se déroule essentiellement au jardin autour de travaux pratiques.



P ROGRAMME

Samedi 25 mai

Accueil à partir de 9h00

9h30 – 10h30 : Réveil énergétique XPEO

10h30 – 11h15 : Parallèle XPEO et Permaculture

11h30 – 12h30 : Travaux pratiques : observer et soigner le sol du jardin

Pause déjeuner

14h30 – 15h30 : XPEO et geste juste

15h30 – 18h : Travaux pratiques : mise en place de stratégies de permaculture

Dimanche 26 mai

9h00 – 10h : Réveil énergétique XPEO

10h – 12h30 : Travaux pratiques : Outils de conception de la permaculture
Création d'un espace de culture

Pause déjeuner

14h30 – 15h30 : XPEO et geste juste

15h30 – 17h : Travaux pratiques : finalisation des travaux au jardin

17h : Fin du stage

