



## PROGRAMME

Coût du stage : 150 €.

Horaires : Samedi 9h30-17h30. Dimanche 9h-17h.

Non compris dans le prix : l'hébergement, les repas de midi, (pris sur place), et les repas du soir (pour ceux qui logeront là).

Pour tout renseignement concernant l'hébergement, les repas et pour les inscriptions, s'adresser à :

**Didier et Dominique Druetz au Moulin de Mistoux**

**Tel: 04 77 50 68 30 ou Email: [didier.druetz@gmx.fr](mailto:didier.druetz@gmx.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.

## XPEO : VOTRE PLEIN D'ÉNERGIE À CHAQUE INSTANT DISPONIBLE

**8 et 9 juin 2019**

**Moulin de Mistoux à St-Georges-Lagricol (43)**

**Stage animé par Paul Woo Fon, créateur de la méthode XPEO**

Ce stage s'adresse à toute personne sans considération d'âge, d'expérience en techniques énergétiques, ou de capacités physiques. Il offre à chacun la possibilité d'utiliser de façon simple, ludique et efficace, le potentiel énergétique dont chacun dispose. Il est même vivement recommandé pour les personnes atteintes de déficit neurologique, comme les personnes porteuses de la maladie de Parkinson. Il est également vivement recommandé aux sportifs qui veulent optimiser leur potentiel énergétique.

# EXERCICES ÉNERGÉTIQUES POUR LE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

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.

XPEO 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.

La marche énergisante est vite appropriée et permet de longues balades en économisant son capital corporel.

**La méthode XPEO s'adapte à vos besoins et vous redonne du tonus et la joie de vivre !**

## De l'énergie à chaque instant

La respiration énergétique nous permet de produire en permanence toute l'énergie (le Qi) dont nous avons besoin.

Au-delà de la pratique en salle, les exercices XPEO s'appliquent dans le quotidien. Peu à peu, c'est toute notre manière de bouger qui est transformée. Marcher, se lever, s'asseoir, porter un objet... deviennent plus faciles, tandis que le corps s'allège et retrouve une facilité de mouvement.

## Une pédagogie ludique

Des tests concrets et ludiques, réalisés avec un partenaire, permettent de vérifier directement la justesse de la posture et du mouvement.

Grâce à cette méthode de validation, chaque participant progresse rapidement dans l'apprentissage de la filière énergétique.



## XPEO ADAPTÉ

**La méthode XPEO adaptée 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...

**Maladie de Parkinson / Fibromyalgie / Rhumatismes  
Difficultés respiratoires / Mal de dos**

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.

Le surplus d'énergie permet d'alléger la fatigue causée par des traitements parfois lourds, et de maintenir des activités qui contribuent à une bonne qualité de vie. Pour les personnes plus faibles, l'énergie Qi aide en plus à améliorer son équilibre.

XPEO allège aussi les tensions émotionnelles. Et chacun sait qu'un bon moral contribue à accélérer la guérison d'une maladie ou d'une blessure.