



L'Institut XPEO à Autrans

INFORMATIONS PRATIQUES

TARIF :

Pour le stage complet (4 jours) : 250 €

1 jour : 70 €, 2 jours : 130 €, 3 jours : 190 €

PRÉVOIR :

Des chaussons ou des bonnes chaussettes pour le travail à l'intérieur

Chaussures pour petite marche et pratique à l'extérieur

LIEU DU STAGE :

Institut XPEO 929 route de la Sure 38880 Autrans

HÉBERGEMENT :

Escandille ou hôtel La Tapia ou hôtel Au Feu de Bois

INFORMATION & INSCRIPTION :

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



TAI CHI & XPEO

TAI CHI CHUAN 1^{ère} partie & XPEO

Samedi 3 au mardi 6 août 2019 à Autrans

Ouvert aux personnes :

- qui ont commencé la 1^{ère} partie de la Forme, suite au stage d'initiation de juillet 2018
- qui ont commencé cette année en cours hebdomadaires



PROGRAMME

Ce stage de 4 jours permettra d'aborder et d'approfondir nos ressentis énergétiques grâce à un ensemble d'exercices et de tests concrets.

Vous approfondirez l'apprentissage du Tai chi chuan et de toute la diversité des mouvements de cet art interne. Vous continuerez la première partie de l'enchaînement de Tai chi (la Forme).

Vous verrez également comment utiliser l'énergie dans les mouvements du quotidien pour adopter une autre façon de bouger dans toutes vos activités.

CHAQUE DEMI-JOURNÉE COMPRENDRA

1 h d'exercices XPEO et Yi Kong

2 h de Tai chi chuan

- Introduction des principes énergétiques
- Exercices pour l'ancrage, l'axe, la respiration et le relâchement
- Travail sur l'intention et la présence en développant son Yi
- 1^{ère} partie de la Forme jusqu'à la fin
- Développement et utilisation de l'énergie Qi dans la vie quotidienne

HORAIRES

Début du stage :

Samedi 3 août à 9h30

Fin du stage :

Mardi 6 août à 17h

Autres jours :

9h - 12h / 15h - 18h

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.