



L'Institut XPEO à Autrans

## INFORMATIONS PRATIQUES

**TARIF :**  
65 € par jour. 180 € les 3 jours.

**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 (à côté de l'Escandille)

**HÉBERGEMENT :**  
Escandille ou hôtel La Tapia ou hôtel Au Feu de Bois

**INFORMATION & INSCRIPTION :**  
Tél. 06 23 63 41 20 · [communication@xpeo.fr](mailto:communication@xpeo.fr) · [www.xpeo.fr](http://www.xpeo.fr)

**STAGE XPEO ADAPTÉ**  
pour **RETROUVER** une **VITALITÉ DURABLE**  
**29-31 JUILLET 2019** • Autrans



**SE REDRESSER** | **AVEC LE YI ET LE QI :**  
**SE RELEVER** | **LA CONSCIENCE**  
**ET REPARTIR** | **ET L'ÉNERGIE**

**Fibromyalgie** · Maladie de **Parkinson**  
**Toutes personnes** ayant des douleurs ou difficultés dans le **mouvement**, et leurs accompagnants

**INSTITUT**  
**XPEO**

Institut XPEO 929 route de la Sure 38880 Autrans  
[www.xpeo.fr](http://www.xpeo.fr) • 06 23 63 41 20

# PROGRAMME

---

Avec une approche inédite et non musculaire, la méthode XPEO permet d'améliorer la marche et la stabilité, de redresser le dos, d'alléger le corps et de réduire les tensions musculaires.

Le stage permet d'acquérir des techniques qui s'intègrent **dans tous les gestes et activités du quotidien**.

Les exercices pratiques permettent de trouver le geste juste pour **faciliter la motricité et gagner en liberté corporelle, tout en réduisant les douleurs**. L'apprentissage des mouvements s'accompagne de tests ludiques à deux pour tester, vérifier et faire la différence entre un mouvement d'origine énergétique et un mouvement musculaire.

- **Apprendre des exercices** qui permettent de se redresser et de retrouver son axe et son énergie.
- **Relier le haut, le sommet de la tête, et le bas** : Bai Hui et Hui Yin dans la médecine chinoise, vers un retour progressif à l'unité et l'harmonie durable.
- **Comment la conscience corporelle** peut nous aider à retrouver notre énergie vitale le Qi, en apprenant à nous mouvoir autrement et plus facilement.
- **Une approche concrète et directe** pour relier le corps et l'esprit et ressentir les modifications en temps réel sur sa posture, sa manière d'être et de se comporter.
- **Ancrage énergétique** : un moyen efficace pour évacuer les stress et les surcharges émotionnelles.
- **Applications dans la vie quotidienne** : se lever, s'asseoir, faire le ménage, porter un objet, faire ses courses...



## MARCHE ÉNERGISANTE

---

En fonction du temps, plusieurs séances en extérieur sont prévues, pour profiter du contact de la nature. La marche 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. Chacun avance à son rythme en intégrant les techniques énergétiques.

## DÉROULEMENT DES JOURNÉES

---

9h30 à 17h30, avec un temps de pause entre 12h et 15h

Explications, exercices et tests et applications

Stage se déroulant dans le dojo ou à l'extérieur suivant la météo

## 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.