



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 • www.xpeo.fr

STAGE XPEO :
13-15 JUILLET
2019 • Autrans



UNE EXPÉRIENCE DIRECTE du **YI** et du **QI** : **LA CONSCIENCE ET L'ÉNERGIE**

Développez une **vitalité durable**
Appliquez les techniques dans la vie
quotidienne et dans le sport



Institut XPEO 929 route de la Sure 38880 Autrans

www.xpeo.fr • 06 23 63 41 20

PROGRAMME

La méthode XPEO est une pratique corporelle innovante et énergisante proposant des exercices simples et concrètement efficaces pour se renforcer physiquement et mentalement.

La pratique des exercices XPEO conduit à une respiration énergétique et à la "permattitude" : une capacité à se ressourcer au quotidien et à amplifier naturellement sa vitalité.

Les techniques s'intègrent petit à petit dans les gestes de tous les instants : en marchant, pendant une réunion, devant son clavier d'ordinateur, et dans le sport...

L'accent sera mis dans ce stage sur **l'expérience directe de la conscience et de l'énergie** :

- **Pourquoi la conscience corporelle** est indispensable pour retrouver notre énergie vitale le Qi
- **Avec une approche concrète et directe** pour découvrir la conscience permettant de relier le corps et l'esprit, et ressentir les modifications en temps réel sur sa manière d'être et se comporter
- **Ancrage énergétique** : un moyen efficace pour évacuer les stress et les surcharges électromagnétiques
- Des exercices qui permettent de **se redresser et retrouver son axe et son énergie**
- Des exercices qui permettent de **développer de l'énergie dans le mouvement** au lieu d'en dépenser : $E=1/2 m V^2$
- **Applications dans la vie quotidienne** : au bureau, marcher, courir, faire du vélo, etc.



GESTE JUSTE & EFFICACITÉ OPTIMALE

En fonction du temps, plusieurs séances en extérieur sont prévues, pour profiter du contact de la nature et appliquer les techniques à la marche.

Les gestes et postures propres à la marche ont été optimisés de façon à produire un effort plus efficace, tout en renforçant son énergie. Grâce à la pédagogie XPEO, chacun peut désormais utiliser l'énergie vitale Qi en randonnée, mais aussi dans toutes ses activités sportives.

DÉROULEMENT DES JOURNÉES

9h à 17h, avec un temps de pause entre 12h et 14h

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.