

PROGRAMME

Le séjour a lieu à l'Institut XPEO à Autrans. Il débute le samedi 19 octobre à 09h30, il se termine le mardi 22 à 12 h.

| Horaires | Samedi 19 | Dimanche 20 | Lundi 21 | Mardi 22 |
|---------------------|------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|-----------------------|
| 09:30 - 10:45 | Réveil énergie & XPEO | Réveil énergie & XPEO | Réveil énergie & XPEO | Réveil énergie & XPEO |
| 11:00 - 12:00 | Marche XPEO ou Atelier écriture | Marche XPEO ou Atelier écriture | Feldenkrais | Feldenkrais |
| Fin du stage | | | | |
| 15:00 - 15:45 | Automassage | Auto-massage | XPEO | |
| 16:00 - 17:00 | XPEO et marche ou Atelier écriture | XPEO et marche | Marche XPEO ou Feldenkrais | |

TARIFS & INSCRIPTIONS

210 € pour les adhérents ITCCA Grenoble, France Parkinson ou FF/GP

230 € pour les personnes extérieures aux associations ci-dessus

Possibilité de s'inscrire à la journée : **65 €**

Informations

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

SOLUTIONS D'HEBERGEMENT

Escandille, centre de vacances à 5 minutes à pied de l'Institut XPEO.

Tarifs indicatifs par personne, pour une nuit pension complète (dîner, petit déjeuner et déjeuner) : 66,60 € en chambre double, 77,80 € en chambre simple

Contact : Tél. 04 76 95 32 02 • www.escandille.com

Hôtel Au feu de bois : Tél. 04 76 95 33 32 • www.hotelfeudebois.com

54 € /personne/nuit en demi pension en chambre double

65 € en chambre simple

Autres possibilités d'hébergement, contactez l'office de tourisme d'Autrans

: Tél. 04 76 95 30 70 • www.autrans-meaudre.com



5^e édition du grand séjour rassemblement Mieux vivre avec la maladie de Parkinson

Stage ouvert aux malades, à leurs accompagnants et à toutes personnes concernées par des difficultés de mouvement, douleurs chroniques, fibromyalgie...

Exercices énergisants XPEO pour se redresser, améliorer son équilibre, réduire les raideurs

Marche facile XPEO pour retrouver de l'aisance et de l'amplitude dans le pas

Auto-massage, pour libérer les tensions et apaiser le mental.

Feldenkrais, une approche complémentaire à XPEO pour développer sa conscience corporelle

Atelier d'écriture pour renouer avec sa créativité et retrouver le plaisir des mots



TAI CHI XPEO & APPLICATIONS

Animé par Paul Woo Fon, fondateur de l'Institut XPEO

Exercices énergétiques faciles et accessibles à tous. Adaptés aux personnes ayant la maladie de Parkinson, les mouvements facilitent la motricité et permettent de gagner en liberté corporelle et en amplitude de pas.

XPEO : cet atelier introduit les principes du Tai chi XPEO, à travers les exercices énergétiques, les tests énergétiques et les applications pour l'équilibre, la marche, et divers mouvements du quotidien.

Marche XPEO : en fonction de la météo, les applications XPEO à la marche pourront être testées à l'extérieur, autour du centre. Si le temps ne permet pas de sortir, la marche facile sera abordée en salle.



ATELIER D'ÉCRITURE

Animé par Ernest Bois, de l'association Horizons Vagabonds

Retrouvez le plaisir de jouer avec les mots ! Un atelier accessible à tous, surtout à celles et ceux qui ne pensent pas être doués avec les phrases ! A partir des mots de chacun, jouez avec les lettres, avec les sons de ces mots, donnez des mots des autres, inventez des expressions originales, grappillez des mots et des expressions dans des textes d'auteurs, partagez vos trouvailles...

Des exercices ludiques pour retrouver de la fluidité dans l'expression et s'étonner soi-même ! D'écriture en écriture, chacun et chacune écrira son texte. Et nous les partagerons dans une lecture à voix haute offerte à tout le groupe.

AUTO-MASSAGE

Animé par Florence Bossan, Praticienne en Médecine Chinoise

La perte de mobilité du visage dans la maladie de Parkinson entraîne un manque de circulation de l'énergie et du sang localement. L'automassage du visage va permettre de le décontracter, d'assouplir les muscles, de favoriser la circulation de l'énergie et du sang, d'améliorer le teint.

L'automassage des mains agit sur la souplesse des articulations, libère les tensions et apaise le mental. En réflexologie, la main (tout comme l'oreille ou le pied) est considérée comme la représentation en miniature de notre corps. Masser ses mains a ainsi un effet immédiat de détente et de bien-être général.

FELDENKRAIS

Animé par Agathe Klukté, animatrice en sport adapté

Une invitation à sortir de nos habitudes et partir à la découverte de nous-même. Une nouvelle manière de marcher, d'être assis, de se retourner, de se lever, mais aussi soulager des tensions et des douleurs, améliorer la posture, l'équilibre, la coordination, le bien-être général, ainsi qu'une liberté respiratoire font partis des objectifs de cette méthode créée par Moshé Feldenkrais dans les années 50.

Partir à la découverte de son corps et de son utilisation afin de vivre le quotidien avec plus de légèreté, physiquement et mentalement. Allongé, assis, debout, tout est possible... place au jeu !