



XPEO ADAPTÉ

Du 8 au 11 mai 2020, à Autrans

Du vendredi 8 mai à 15 h au lundi 11 à 12h

MALADIE DE PARKINSON
FIBROMYALGIE & DOULEURS CHRONIQUES

INFORMATIONS PRATIQUES

Le stage a lieu sous réserve qu'il n'y ait pas d'interdictions ni de restrictions en lien avec le COVID-19

TARIFS & INSCRIPTIONS

Inscription au stage : 180 €

Possibilité de s'inscrire à la journée : 65 €

Contacts : 06 23 63 41 20 • communication@xpeo.fr

Institut XPEO 929 route de la Sure 38880 Autrans

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

Hôtel La Tapia : Tél. 04 76 95 33 00

www.hotellatapia.fr

Autres possibilités d'hébergement, contactez l'office de tourisme d'Autrans : Tél. 04 76 95 30 70 •

www.autrans-meaudre.com



Photos : Sophie Trouillet

Retrouvez une aisance de mouvement
Pratiquez une marche facile et légère
Augmentez votre vitesse de marche
en toute sécurité

INSTITUT
XPEO
www.xpeo.fr





VOUS POUVEZ
DOUBLER
VOTRE VITESSE
DE MARCHÉ

MARCHE RAPIDE FACILE

LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ

La marche permet de brûler les sucres et les graisses. Elle libère aussi tout un ensemble de molécules qui permettent au corps, comme au cerveau, de mieux fonctionner.

La vitesse de la marche compte aussi. Quand on accélère le pas, le système cardio-vasculaire circulatoire fonctionne au mieux. Plus on marche et plus on marche vite, plus notre système immunitaire se renforce, plus notre espérance de vie grandit.

Marcher régulièrement est déjà une bonne habitude à prendre. En ajoutant quelques accélérations sur une courte durée, nous en décuplons les bienfaits.

Cependant, avec des difficultés de mouvements dus à la maladie de Parkinson, à la fibromyalgie ou autres douleurs, le seul fait de marcher peut être difficile. La marche rapide, elle, peut paraître inenvisageable...

Et pourtant notre corps possède un immense potentiel, le plus souvent inexploité !

UNE MARCHÉ FACILE ET RAPIDE SANS FORCER

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.

VOTRE DÉFI

Nous vous proposons en plus cette année un petit défi : introduire, peu à peu, une marche rapide par séquences de courtes durée : 1 minute.

Chacun est capable d'accélérer sa vitesse de marche, grâce à l'utilisation de l'énergie vitale et du protocole XPEO. Les essais effectués sur plusieurs personnes nous démontrent que vous pourrez **doubler très rapidement votre vitesse** avec la marche rapide XPEO.

Nous vous invitons à **vous lancer ce défi à vous-mêmes**, contre la maladie, pour une meilleure qualité de vie.

Vous vous apercevrez que vous avez **bien plus de ressources et de capacités que vous ne le croyez !**



ATELIERS D'ÉCRITURE

Ernest Bois de l'association Horizons Vagabonds proposera des ateliers d'écriture le vendredi et le samedi.