



TAI CHI | XPEO & RANDONNÉE

Du 10 au 14 juillet 2020

Vendredi 10 juillet à 9 h au mardi 14 juillet à 18h

INFORMATIONS PRATIQUES

Inscription à la journée :

Nombre de jours au choix

Avancement progressif dans la Forme chaque jour

50 € par jour

+ participation libre et consciente pour soutenir l'institut

Contacts :

06 23 63 41 20 • communication@xpeo.fr

Institut XPEO 929 route de la Sure 38880 Autrans

www.xpeo.fr

Prévoir :

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

Chaussures pour pratique à l'extérieur

Solutions d'hébergement :

Escandille (à 5 min à pied de l'Institut) : Tél. 04 76 95 32 02

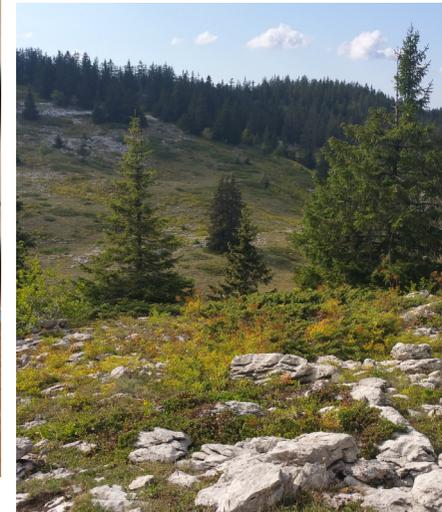
<https://escandille.com/>

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



Exercices énergétiques XPEO

Apprentissage des premiers mouvements de la 1^{ère} partie de la Forme de Tai chi

Applications à la marche et randonnée

Ouvert à toutes et tous, débutants compris



PROGRAMME

Nous allons, à travers les exercices abordés : Yi Gong, Exercices Taoïstes XPEO ou Tai Chi Chuan, continuer à progresser dans **notre verticalisation**. Ce travail nécessite une pratique régulière, attentive avec des corrections éventuelles pour éveiller les sensations nouvelles d'une authentique expérience intérieure.

Les séances du matin débuteront avec les Yi Gong et des exercices énergétiques pour développer notre axe, améliorer notre alignement entre le haut et le bas. Les exercices XPEO nous apporteront aussi l'énergie nécessaire pour **libérer les blocages** et **ouvrir notre corps au souffle infini**.

AMÉLIORER SON EFFICACITÉ ÉNERGÉTIQUE

Nous consacrons un temps d'études et d'apprentissage d'**exercices ou d'enchaînement du Tai Chi**. Des tests et vérifications à deux de nos gestes et postures permettront de nous rendre compte de la pertinence des consignes et d'améliorer sans cesse notre **efficacité énergétique**. En fonction du temps, nous pourrons faire quelques séances en extérieur.

HORAIRES

MATIN

9h - 11h

Initiation à la méthode XPEO
Apprentissage du début de la Forme de Tai chi, avec les principes énergétiques

APRÈS-MIDI

À partir de 11h - 17h30

En fonction de la météo : libre ou sortie randonnée dans les environs, marche XPEO ou sortie pour se rafraîchir

FIN DE JOURNÉE

17h30 - 18h30

Révision des exercices et des enchaînements vus le matin pour en faciliter la mémorisation
17h - 18h le mardi



MARCHE XPEO

Un grand temps de pause est laissé à chacun pendant les heures les plus chaudes de la journée. Suivant la météo, nous pourrons partir en **balade** dans la montagne environnante pour **appliquer les principes XPEO à la randonnée**, directement sur le terrain. Ou bien aller **nous rafraîchir** dans les Gorges de la Bourne.

En fin de journée, nous referons une séance de pratique afin d'améliorer la mémorisation des exercices abordés le matin.