



XPEO ADAPTÉ

Du **28 juillet** au **1^{er} août** 2020

Mardi 28 juillet à 16 h au samedi 1^{er} août à 12h

MALADIE DE **PARKINSON**

FIBROMYALGIE & DOULEURS CHRONIQUES

INFORMATIONS PRATIQUES

Inscription à la journée :

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



Photos : Sophie Trouillet

Retrouvez une aisance de mouvement
Pratiquez une marche facile et légère
Appliquez les principes XPEO au quotidien



PROGRAMME

Exercices énergétiques faciles et accessibles à tous. Adaptés aux personnes ayant la maladie de Parkinson, la fibromyalgie ou autres difficultés, les mouvements **facilitent la motricité** et permettent de gagner en liberté corporelle.

Les Yi Gong et Exercices XPEO adaptés améliorent notre axe, pour progresser dans notre **notre verticalisation**. Le corps s'allège, l'**équilibre** se renforce, la vitalité augmente.

Les exercices XPEO nous apportent aussi l'énergie nécessaire pour **libérer les blocages** et **ouvrir notre corps au souffle infini**.

Le matin, les séances de **réveil énergétique** stimulent le corps en douceur, renforcent le relâchement et la conscience corporelle et favorisent la circulation de l'énergie, pour bien démarrer la journée.

L'**après-midi reste libre** pour se reposer pendant les heures les plus chaudes de la journée ou profiter du Vercors.

La séance de fin journée favorise l'**intégration des principes énergétiques** pour continuer à les appliquer au quotidien.

HORAIRES

MATIN

9h30 - 11h

Réveil XPEO
Exercices énergétiques
Applications à la marche et autres gestes du quotidien

APRÈS-MIDI

Après-midi libre

FIN DE JOURNÉE

16h30 - 18h

Exercices XPEO
Marche facile et marche rapide en fonction des possibilités de chacun



MARCHE FACILE

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 !**

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.

Quand on accélère le pas, le système cardio-vasculaire circulatoire fonctionne au mieux. Plus on marche, en intégrant quelques accélérations, plus notre système immunitaire se renforce, plus notre espérance de vie grandit.

Les essais effectués sur plusieurs personnes nous démontrent que vous pourrez **doubler très rapidement votre vitesse** avec la marche rapide XPEO, et ce en toute sécurité. Vous vous apercevrez que vous avez **bien plus de ressources et de capacités que vous ne le croyez !**