



**Marche énergisante**  
**Initiation Tai Chi**

**Stage**  
**XPEO**

**2 au 5**  
**-**  
**AOÛT**  
**-**  
**2021**

**HORAIRES : 9H - 17H**



**929 route de la Sure 38880 Autrans**

# Yi et Qi

Faites l'expérience directe et développez les Energies Yi et Qi qui nourrissent, apaisent et protègent

**Yi Gong** : Exercices simples et efficaces qui nous permettent de retrouver notre axe et l'unité du corps et de l'esprit. Ils permettent aussi d'apprendre les postures et mouvements justes qui sont les bases d'un travail énergétique

Avec **une approche concrète et directe**, découvrez la conscience qui relie le corps et l'esprit et ressentez les modifications en temps réel sur votre être.

**Ancrage énergétique** : seul moyen efficace pour évacuer le stress et les surcharges électromagnétiques.

**Applications dans la vie quotidienne** : au bureau, marcher, courir, faire du vélo etc.

**TARIF :**  
60 € / JOUR

**HORAIRES :**  
9 À 17H  
avec un  
temps de  
pause entre  
12h et 14h



## Programme

---

Explications, exercices, tests et applications des **exercices XPEO**

Initiation au **Tai Chi Chuan**

**Pour tout public** souhaitant découvrir des **exercices énergisants** et applicables dans le quotidien pour faciliter la marche, améliorer l'équilibre physique et mental...

Stage se déroulant dans le dojo ou à l'extérieur suivant la météo

**Prévoir** ses chaussons ou des bonnes chaussettes pour le travail à l'intérieur et des chaussures pour pratiquer à l'extérieur

INSTITUT  
**XPEO** 

[www.xpeo.fr](http://www.xpeo.fr)  
[communication@xpeo.fr](mailto:communication@xpeo.fr)  
tél. 06 23 63 41 20

