



XPEO & NUTRITION

Du 5 au 7 JUILLET 2022

Du mardi 5 à 9h30 au jeudi 7 à 18h

INFORMATIONS PRATIQUES

Inscription

290 € pour le stage, inclus les repas :

2 petit-déjeuner
3 déjeuners
2 dîners

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 et marche.



Exercices & Marche énergisante XPEO

Conférences sur la naturopathie et la nutrition

Ateliers préparation de repas



La naturopathie pour tous est une façon d'optimiser sa santé physique par l'alimentation et les plantes. Durant ce stage, vous apprendrez à développer votre énergie alimentaire.

La naturopathie est une approche holistique, c'est à dire qu'elle écoute et rééquilibre le fonctionnement global du corps, grâce à des moyens naturels. Elle cherche à maintenir et à optimiser la vitalité, le bien-être physique, énergétique et émotionnel en utilisant l'alimentation la plus vivante que possible, et en permettant aux plantes, aux huiles essentielles et à la nutrithérapie de contribuer au mieux-être.

Au cours des stages vous vous familiariserez avec les concepts de nutrition, et mettrez en pratique des exercices simples d'alimentation en pleine conscience en complément des exercices de respiration qui sont par ailleurs proposés. Des ateliers culinaires seront mis en place pour "repenser" la façon de s'alimenter sainement au travers de recettes adaptées à l'effort physique.

La partie Naturopathie est animée par Isabelle Delage

La méthode XPEO est une pratique corporelle énergisante proposant des exercices simples et efficaces pour se renforcer physiquement et mentalement. Elle permet de se ressourcer au quotidien et d'amplifier naturellement sa vitalité, en développant une respiration énergétique dans toutes les activités physiques.

La méthode XPEO s'applique concrètement à la marche. Les gestes et postures propres à la marche ont été optimisés de façon à produire un effort plus efficace, tout en renforçant son énergie. Grâce à la pédagogie XPEO, chacun peut désormais utiliser l'énergie vitale Qi en randonnée.

PROGRAMME

MATIN

- Exercices XPEO pour se réveiller en pleine énergie et se recharger
- Nutrition/Naturopathie : conférences et préparation du déjeuner

APRÈS-MIDI

- Application de la méthode XPEO pour une marche énergisante, ou randonnée en fonction du temps et du groupe
- Nutrition/Naturopathie : conférences et préparation du dîner.

