



ITCCA Grenoble

International Tai Chi Chuan Association
929 Route de la Sure.
38880 Autrans-Méaudre en Vercors
Email : info@xpeo.fr Tel. 07 69 86 86 82



Stage de XPEO et marche

Vendredi 02 (9h30) au dimanche 03 Août 2024 (17h)

Ce stage s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent découvrir son réel potentiel énergétique, non musculaire, et l'appliquer dans le quotidien où chaque pas de marche peut vous faire gagner de l'énergie, au lieu d'en dépenser.

C'est une expérience directe et un développement des Energies Yi et Qi :

- 意 Yi : l'Énergie de la Conscience pour l'Intention et l'Attention qui amène le Qi
- 氣 Qi : l'Énergie vitale qui nous nourrit, nous ancre et nous protège.

Programme

- Yi Gong : Exercices d'alignement qui nous permettent de retrouver notre axe, et l'unité du corps et de l'esprit. Ils permettent aussi d'apprendre à ressentir intérieurement les postures et mouvements justes qui sont les bases d'un travail énergétique efficace.
- Exercices Taoïstes pour développer le Qi, l'énergie vitale qui provient de notre souffle, une respiration naturelle retrouvée par des gestes et postures précis et ordonnés.
- 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.
- Application à la marche et d'autres gestes de la vie quotidienne.
- Marche XPEO ou randonnée, suivant météo et niveaux des participants.

Horaires : 9h00 – 17h, avec un temps de pause à midi

Participation : 220€ (à l'ordre de ITCCA Grenoble)

Stage dirigé par Paul Woo Fon

Nombre de places limité pour un meilleur suivi, ne tardez pas à vous inscrire.

Hébergements :

Escandille : Tél 04 76 95 32 02 • <https://escandille.com>

Gîte à côté du centre, 10 à 15mn à pied : La Ferme des Epérières • www.les-eperies.fr

Gîte plus économique à Méaudre : Gîte les Epicéas • 06 70 86 79 01 • Denis Galloti • 20€ /nuit

Quelques places à l'Institut XPEO, en pension complète, contactez nous pour les disponibilités.

Autres hébergements sur le site de l'OT d'Autrans.