

Stages XPEO 1^e Année

XPEO : Développer votre Potentiel Energétique Originel

Présentation : c'est une méthode inédite créée par Paul Woo Fon, après plus de 40 ans de pratique et d'enseignement du Tai Chi Chuan du Style Yang Originel. Elle permet de découvrir concrètement la notion d'énergie et d'accéder au travail interne (Nei Gong) pour une **expérience directe** et un développement des Energies Vitales 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'identifier avec un ressenti intérieur 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.
- Les exercices sont alternés avec des vérifications concrètes (individuelles ou avec un partenaire), et d'explications théoriques.

PRÉ-REQUIS : aucun

FORMATEUR : Paul Woo Fon

Dates des stages semaines (4 jours) :

- | | |
|--------------------------------------------|-----------------------|
| - S1 : 19 au 22 octobre 2024 | 300 Euros les 4 jours |
| - S2 : 22 au 25 février 2025 (suite de S1) | 300 Euros les 4 jours |
| - S3 : 06 au 09 juin 2025 (suite de S2) | 300 Euros les 4 jours |

Date du stage week end découverte

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| - 19 - 20 octobre 2024 | 150 Euros les 2 jours |
|------------------------|-----------------------|

Lieu : Institut XPEO, Autrans

