

RETROUVEZ VOTRE POTENTIEL ÉNERGÉTIQUE ORIGINEL

XPEO est une pratique corporelle énergisante et innovante.

Les exercices développent l'énergie vitale (le "Qi") à travers la conscience corporelle (le "Yi").

En activant son énergie Qi, les mouvements et la respiration sont facilités, l'organisme se recharge.

Peu à peu, on développe une nouvelle façon de bouger, basée sur l'énergie plutôt que sur l'endurance ou la force musculaire.



Découvrez la véritable énergie

Grâce à la pédagogie XPEO, chacun peut utiliser l'énergie vitale, le Qi pour stimuler sa présence physique et mentale.

La pratique s'intègre naturellement dans toutes les activités du quotidien.

A chaque instant, on trouve le geste et la posture justes qui renforcent son énergie.

Ainsi on se recharge n'importe où, n'importe quand. C'est une révolution dans notre manière de bouger au quotidien !

Appliquez ces techniques naturellement dans toutes vos activités : au travail, dans le sport (randonnée, ski, course...), dans les arts (chant, pratique instrumentale).

📞 06 66 16 37 14



✉ taichi.energie.bien.etre@gmail.com

Lieu du stage : Salle de Réception, Gymnase Dacoury

19 rue Colette 95150 TAVERNY



Taichi-energie-bien-etre.fr

INSTITUT
XPEO

Samedi 13 Décembre 9h30 à 12h

Séance d'initiation au XPEO Tai Chi - Qi Gong

SE RENFORCER PHYSIQUEMENT ET MENTALEMENT AU QUOTIDIEN

Découvrez une méthode qui vous fait
expérimenter directement votre véritable

Potentiel Énergétique Originel

- ✓ Cultiver et augmenter sa vitalité
- ✓ Découvrir une marche facile et énergisante
- ✓ Prévenir et évacuer le stress
- ✓ Se préserver des perturbations extérieures
- ✓ Corriger ses mauvaises postures
- ✓ Retrouver une respiration ample
- ✓ Redresser et solidifier son dos
- ✓ Préserver sa santé
- ✓ Fortifier tout son organisme
- ✓ Se réenergiser dans les gestes du quotidien
- ✓ Evacuer les tensions émotionnelles

