

## **RETRouver la paix du coeur et libérer notre énergie vitale**

***Méditation de pleine conscience, libération énergétique et randonnée en Vercors***

**27 au 30 Juin 2026**

**Animé par Paul Woo Fon et Olivier Raurich**

### **Méditation et XPEO**

Issue de la sagesse bouddhiste, la pratique de la pleine conscience en méditation et dans l'action nous permet d'établir et de maintenir notre paix intérieure au quotidien. La méditation de l'amour bienveillant transforme les émotions négatives et nous fait accéder au pardon de nous-mêmes et des autres, vers une bienveillance universelle que nous pourrons maintenir même au cœur des difficultés. Au niveau plus profond, la méditation est le chemin de la découverte de notre véritable nature.

Basée sur les disciplines traditionnelles chinoises millénaires, et issue de 40 ans de pratique, de recherche et d'enseignement contemporains, l'approche XPEO (Multiplication du potentiel énergétique originel) rend immédiatement accessible à tous les principes énergétiques du Tai Chi Chuan. Le mouvement n'est plus le résultat d'un effort musculaire, il se produit spontanément grâce au *Qi*, restaurant et multipliant ainsi l'énergie vitale du pratiquant. Des mouvements simples, précis et conscients permettent de restaurer la circulation énergétique. Cette pratique dans une vie quotidienne active confère légèreté, santé et décontraction. Ces bienfaits sont ressentis et tangibles dès la première séance.

Pleine conscience et libération énergétique induisent un nouveau rapport à soi et au monde : elles permettent de quitter le fonctionnement cartésien basé sur la pensée rationnelle, le contrôle, l'effort et la fatigue au profit d'une présence dynamique, intuitive et créative, spontanément agile et continuellement régénératrice.

### **Le déroulement du stage**

Situé au centre XPEO dans le décor magnifique du Vercors, le stage alternera les moments d'exercices XPEO, de temps d'enseignement sur la sagesse bouddhiste dans le quotidien – travail sur le stress, les émotions, les relations – et pratiques de méditation guidées. Chaque jour une randonnée découverte d'environ 2heures de niveau facile sera proposée, adaptée en fonction du groupe et de la météo. Une très large place sera réservée à la convivialité et aux partages.

Le stage commencera le 27 juin au matin à 9h30 (il est conseillé aux personnes venant de loin d'arriver la veille), et finira le 30 juin à 13h. Une option courte comportant seulement le weekend (du 27 juin à 9h30 au 28 juin à 17h30) est possible.

### Olivier Raurich

Olivier Raurich est ancien élève de l'Ecole Normale Supérieure de la rue d'Ulm à Paris en physique, spécialiste de la théorie du chaos. A 25 ans il rencontre le bouddhisme, devient traducteur et assistant de grands lamas proches du Dalaï Lama, pratique puis enseigne la méditation et la sagesse de cette tradition depuis une trentaine d'années pour le public, les dirigeants d'entreprise et le personnel soignant.

Il est l'auteur de six ouvrages sur la pleine conscience et la sagesse bouddhiste :

*La voie du bouddhisme au fil des jours*, Albin Michel 2014

*Méditer au fil des mots, au fil des pas*, Belvédère 2016

*Science, méditation et pleine conscience*, Jouvence 2017

*S'initier à la méditation, c'est parti !* Jouvence 2018

*La Pleine Conscience dans les relations amoureuses*, Jouvence 2020

*Splendeurs et misères du bouddhisme tibétain*, Albin Michel 2023

[www.olivierraurich.com](http://www.olivierraurich.com)

### Paul Woo Fon

Paul Woo Fon s'est formé au Tai Chi Chuan pendant 40 ans auprès de Maître CHU King Hung, il continue à enseigner le Tai Chi Chuan du Style Yang Originel de l'ITCCA ([www.itcca.com](http://www.itcca.com)). Devenu expert en énergie vitale, le Qi, il a développé la méthode XPEO, et fondé l'Institut XPEO à Autrans ([www.xpeo.fr](http://www.xpeo.fr)), XPEO est plus accessible et plus directe pour retrouver son souffle vital et un véritable bien-être corporel.

### 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 vitale

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).