



INFORMATIONS PRATIQUES

TARIF :
75 € la journée

PRÉVOIR :
Des chaussons ou des bonnes chaussettes et des vêtements souples

LIEU DU STAGE :
Espace Saône & Soi : 88 quai Pierre Scize 69005 Lyon
<http://saone-et-soi.fr>

INFORMATION & INSCRIPTION :
Institut XPEO : Tél. 06 23 63 41 20
communication@xpeo.fr
www.xpeo.fr

STAGE ANIMÉ PAR PAUL WOO FON



Enseignant de Tai Chi Chuan depuis plus de 30 ans. Il dirige l'ITCCA Grenoble (International Tai Chi Chuan Association) qu'il a fondé en 1986 & l'Institut XPEO. Il a développé la méthode XPEO pour mettre l'utilisation de l'énergie Qi à la portée de tous, l'appliquer à une large variété de pratiques corporelles et en étendre les bienfaits pour tous au quotidien.

Vendredi **5 AVRIL** à **LYON**
TAI CHI XPEO ADAPTÉ À
LA MALADIE DE PARKINSON
75 € / JOUR • HORAIRES : 10H-12H / 14H-16H30

EXERCICES ÉNERGISANTS XPEO

Pour redresser le dos, améliorer son équilibre, réduire les raideurs, alléger le corps

Adaptés aux personnes ayant la maladie de Parkinson, les mouvements facilitent la motricité et permettent de gagner en liberté corporelle.

MARCHE FACILE & APPLICATIONS XPEO

Pour retrouver de l'aisance dans le mouvement et de l'amplitude dans le pas

Les exercices XPEO s'appliquent dans tous les gestes du quotidien et permettent de retrouver une aisance dans le mouvement : marcher, s'asseoir, se lever plus facilement...

INSTITUT
XPEO
www.xpeo.fr



PROGRAMME DU STAGE

Avec une approche inédite et non musculaire, la méthode XPEO permet d'améliorer la marche et la stabilité, de redresser le dos, d'alléger le corps et de réduire les tensions musculaires.

Le stage permet d'acquérir des techniques qui s'intègrent **dans tous les gestes et activités du quotidien**. Les exercices pratiques permettent de trouver le geste juste pour bouger sans douleur.

AUTO-MASSAGES ÉNERGÉTIQUES

Les auto-massages énergétiques ont pour but de **stimuler et de réveiller en douceur certaines parties du corps**. L'activation de certains points particuliers d'acupuncture renforce le relâchement et la conscience corporelle, tout en favorisant la circulation de l'énergie. Une excellente préparation aux exercices énergétiques XPEO.

EXERCICES ÉNERGÉTIQUES XPEO & APPLICATIONS

Exercices énergétiques faciles et accessibles à tous pour **faciliter la motricité, gagner en liberté corporelle tout en réduisant les douleurs**. L'apprentissage des mouvements s'accompagne de tests ludiques à deux pour tester, vérifier et faire la différence entre un mouvement d'origine énergétique et un mouvement musculaire.

Les séances introduisent aussi des **applications concrètes pour les gestes de tous les jours** : se lever, s'asseoir, faire le ménage, porter un objet, faire ses courses... De façon à intégrer les techniques n'importe où, n'importe quand et faciliter toutes les activités du quotidien.



MARCHE ÉNERGISANTE

La marche XPEO est une **marche qui recharge et réénergise l'organisme**. Le corps s'allège, les tensions sont réduites, la marche devient naturellement plus facile, sans forcer, ni s'essouffler.

La marche énergisante est vite appropriée et permet de retrouver de la liberté de mouvement tout en économisant son capital corporel.

ADAPTÉ À TOUTES ET TOUS

Les exercices sont accessibles à tous. Ils sont de plus adaptés aux difficultés des participants, pour vous proposer des mouvements qui corrigent et allègent vos postures et vous redonnent de l'énergie, quelle que soit votre condition physique...

Le travail en douceur des exercices XPEO respecte les limites physiologiques de chacun. Il n'y a pas de contre-indication à la pratique, qui est ouverte à tous.

DE L'ÉNERGIE À CHAQUE INSTANT

Le surplus d'énergie permet d'alléger la fatigue causée par des traitements parfois lourds, et de maintenir des activités qui contribuent à une bonne qualité de vie. Pour les personnes plus faibles, l'énergie Qi aide en plus à améliorer son équilibre.

