



XPEO 
www.xpeo.fr

Le **Qi-Gong** (Qi: Energie, Souffle, Gong: travail) est un ensemble d'exercices statiques ou en mouvement, visant à stimuler et harmoniser la circulation d'énergie dans le corps. Fondés sur les mêmes principes que l'acupuncture, ces exercices utilisent les méridiens comme réseaux de circulation. Ils sont pratiqués dans un but préventif pour se maintenir en bonne santé et éloigner les maladies.

Le **Tai Chi Chuan** est un Art Martial non violent pratiqué en Chine depuis des siècles. Pratiqué aujourd'hui comme un excellent Qi Gong pour la santé, il se présente sous la forme d'un enchaînement de mouvements lents, ronds et souples, appelé la Forme, s'apparentant à un combat fictif d'une très grande précision, dont chaque geste peut être appliqué dans la vie quotidienne.

Par sa lenteur relative et l'absence d'efforts musculaires, le Tai Chi Chuan est accessible à tous. Un entraînement régulier permet de se libérer des surplus de tensions physiques et psychiques, développe l'enracinement, la prise de conscience de l'axe et du centre, apporte le calme intérieur.

La méthode **XPEO** propose des exercices énergétiques simples et accessibles à tous, pour se détendre, prendre conscience de son corps et utiliser la filière énergétique Qi, XPEO rend les gestes quotidiens plus faciles et agréables. L'apprentissage de cette filière Qi apportera un mieux être indéniable, tant sur le plan physique que psychique, et permettra ainsi de pouvoir pratiquer sereinement diverses activités physiques ou sportives.

Nous proposons des cours **XPEO Adaptés** aux personnes ayant des difficultés de motricité ou de respiration.

**Cours hebdomadaires à Bernin, Coublevie,
Grenoble, La Tronche, Montbonnot,
St Ismier, Tullins, Voiron et Voreppe**

AGTCC - ITCCA Grenoble

30 Ch. des Alpains 38100 Grenoble

Tel. 06 23 63 41 20

www.taichigrenoble.com

www.xpeo.fr

ITCCA Grenoble



vous invite à sa

Journée Portes Ouvertes
Samedi 17 Septembre 2016,
10h à 17h à la Salle Pacifique
30 Chemin des Alpains, Grenoble
(derrière le Marché Gros)

Démonstrations et Initiations de :

Qi Gong : de 14h30 à 15h30

Tai Chi Chuan et XPEO

de 10h30 à 11h30 et de 16h à 17h

www.taichigrenoble.com
www.xpeo.fr