

Pratiques millénaires
de santé

QI GONG XPEO☯ TAI CHI CHUAN



**LE CHAMBON SUR LIGNON
SAINT AGRÈVE
TENICE**

Site: www.tai-chi-lignon-vivarais.fr

SAISON 2016/2017

QI GONG XPEO☯

Cours ouverts à tous

Les cours débiteront la semaine du 19 Septembre 2016.

LIEUX ET HORAIRES DES COURS :

Le Chambon sur Lignon

*Le Lundi soir de 19h à 20h et Tai chi débutants à la
salle de danse rue des écoles de 20h à 20h30.*

Le Mardi matin de 10h à 11h15: maison des Bretchs

Tence

*Le Mercredi matin de 10h à 11h15 à la salle polyvalente
de la maison de retraite La Sérigoule. .*

Saint Agrève

*Le Mercredi soir de 18h45 à 19h45 à la salle de
motricité de l'école maternelle.*

TAI CHI CHUAN

Reprise des cours:

la semaine du Lundi 19 Septembre 2016.

ASSOCIATION «LE 108»


Contact: 06 70 38 74 21 et 06 79 55 58 42

Voir les horaires, différents lieux et niveaux sur le site :

www.tai-chi-lignon-vivarais.fr

Adhésion annuelle : 23 €
Cotisation trimestrielle : 75€





L'ASSOCIATION « LE 108 »
Vous propose des cours de Tai Chi Chuan
et de Qi Gong XPEO.



TAI CHI CHUAN Style Yang Originel :
Le TAI CHI CHUAN pratiqué dans les cours est
la forme des 108 mouvements, enseignée par
l'Ecole ITCCA (International Tai Chi Chuan
Association) dont le responsable en Europe est
Maître Chu King Hung.



QI GONG XPEO:
XPEO ou comment stimuler votre Potentiel
Energétique Originel : cette méthode permet à
tous, débutants ou pas, de ressentir, développer
l'énergie QI (le chi) et aussi de l'utiliser au quo-
tidien, dans le sport, dans la vie professionnelle.
Bénéfiques pour la santé, ces exercices énergé-
tiques améliorent souffle et équilibre.

Les QI GONG XPEO
forment un ensemble d'exercices statiques ou
dynamiques simples à aborder et facilement
mémorisables. Ils ne nécessitent pas d'efforts
particuliers et sont accessibles à tous. Basés sur
un travail d'étirement et de relâchement du
corps, ils permettent de stimuler l'énergie
vitale (le chi). Les mouvements sont synchroni-
sés avec la respiration et la concentration.

Voir le site : www.xpeo.fr



L'enseignante Odile Argentier pratique le Tai
Chi Chuan depuis l'année 2003 et se forme
auprès de Paul Woo Fon, initiateur de la mé-
thode XPEO, responsable d'ITCCA Grenoble et
disciple de Maître Chu.



XPEO 

