

UNE NOUVELLE ÉNERGIE

Déployez votre Potentiel Énergétique Originel dans toutes vos activités

Exercices pour développer l'énergie Qi à travers la conscience corporelle

Vérification de l'activation de l'énergie vitale Qi grâce à des tests concrets

En activant l'énergie Qi, les mouvements sont facilités, l'organisme se recharge

LES APPLICATIONS



Plus d'énergie dans toutes les activités physiques et sportives

Randonnée, ski de fond, course à pied, mais aussi toutes les activités physiques du quotidien



Des cours adaptés pour les pathologies du mouvement

Maladie de Parkinson, fibromyalgie, rhumatismes, difficultés respiratoires, mal de dos



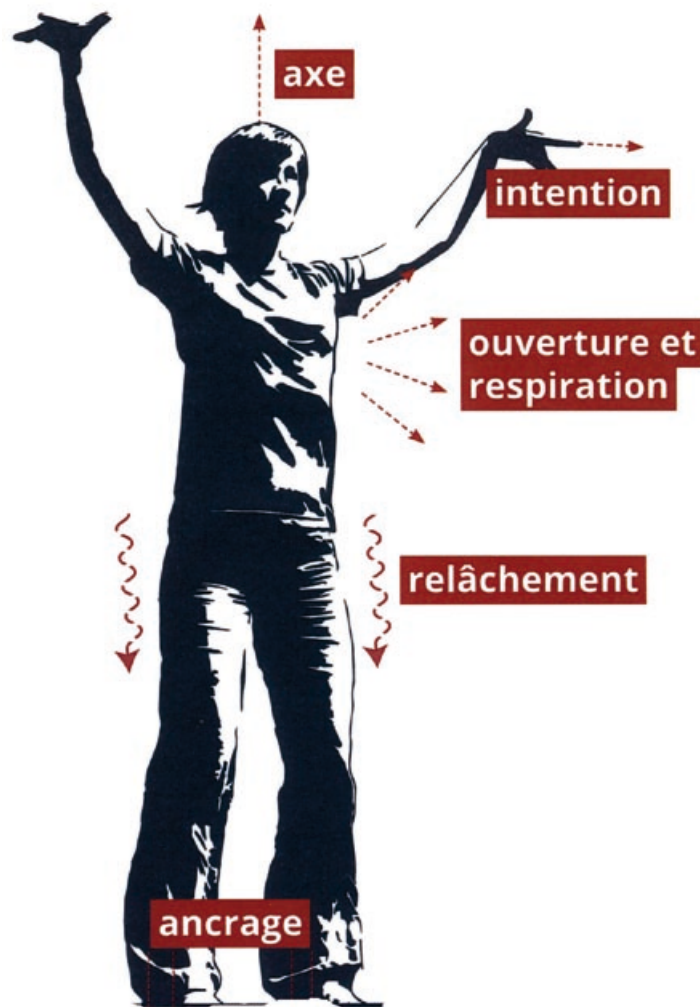
Se renforcer pour mieux lutter contre le stress au travail et au quotidien

Évacuer les tensions et les pensées négatives, renforcer sa confiance en soi



Libérer sa voix et son potentiel artistique

Améliorer sa posture et sa respiration pour le chant et la pratique instrumentale



Pratiques millénaires
de santé

QI GONG XPEO
TAÏ CHI CHUAN



LE CHAMBON SUR LIGNON
SAINT AGRÈVE
TENEC

Issus de 30 ans de pratique, de recherche et d'enseignement, les exercices XPEO rendent rapidement accessibles à tous les principes énergétiques du Tai chi chuan et du Qi gong. Grâce à la pédagogie XPEO, chacun peut désormais utiliser l'énergie vitale Qi dans toutes ses activités physiques. C'est une révolution dans notre manière de bouger au quotidien !

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

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.

EXERCICES ENERGETIQUES 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.

XPEO 

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'EQUIPE ENSEIGNANTE:
Danielle André
Odile Argentier
Béatrice Haenen
Gwenaëlle Pascal
sont toutes certifiées en QI GONG XPEO, prati-
quent le Tai Chi Chuan depuis plus de 10 ans et
continuent à se former auprès de Paul Woo Fon,
initiateur de la méthode XPEO, responsable
d'ITCCA Grenoble et disciple de Maître Chu.



SAISON 2018/2019

QI GONG XPEO 

Cours ouverts à tous
Gratuits en septembre

Les cours débuteront la semaine du 17 Septembre 2018.

LIEUX ET HORAIRES DES COURS :

Le Chambon sur Lignon

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

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

Tence

*Le Mercredi matin de 9h45 à 11h15: Qi Gong et
Tai chi débutants à la Maison du Chatiague.*

Saint Agrève

*Le Mercredi soir de 19h à 20h30: Qi Gong et
Tai chi débutants à la salle de motricité de l'école
maternelle.*

TAI CHI CHUAN

Reprise des cours:

la semaine du Lundi 17 Septembre 2018.

Voir les horaires, différents lieux et niveaux sur le site
: www.tai-chi-lignon-vivaraais.fr

ASSOCIATION «LE 108»

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

Adhésion annuelle : 25€
Cotisation trimestrielle : 75€



