



FESTIVAL INTERNATIONAL DE MONTAGNE D'AUTRANS 2018

INSTITUT
XPEO
www.xpeo.fr

SAMEDI 8 DÉCEMBRE / 9H - 10H30 À L'INSTITUT XPEO

TAI CHI XPEO

Déployez votre **P**otentiel **É**nergétique **O**riginel
pour les sports de montagne : ski, randonnée... et au quotidien



Nous avons pris l'habitude de forcer musculairement dans les activités et sports de montagne, au risque de nous épuiser rapidement ou même de nous blesser. La méthode XPEO propose un engagement corporel basé sur les principes énergétiques du Tai chi chuan, pour se préserver, s'alléger et faciliter nos mouvements.

XPEO : expérimenter une manière de bouger, en pleine conscience du geste juste pour augmenter notre énergie vitale.

**ACCÈS À L'INSTITUT XPEO
à 5 min à pied de l'Escandille**

Sortez par le salon de l'Escandille
côté terrasse

Prenez à droite en longeant l'Escandille
Après l'Escandille, dirigez-vous vers
l'Institut XPEO (bâtiment rouge)

