

# STAGE INITIATION XPEO/TAI-CHI

La méthode XPEO consiste en des exercices simples et accessibles à tous. Basés sur un travail d'étirement et de relâchement du corps, ils permettent de stimuler l'énergie vitale : le Qi.

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.

**SAMEDI 2 FEVRIER 2019**

**9h30-12h**

**Salle multi-activités :**

**Place de l'église de Bourg d'Oisans (ancienne école)**

**Tarif : 20€**

**Inscription par mail ou téléphone**

**Tai-Chi-Chuan Oisans**

**Branche de l'ITCCA de Grenoble**

**Mairie, 1 rue Humbert**

**38520 BOURG d'OISANS**

**06.08.88.66.65**

[tccoisans@gmail.com](mailto:tccoisans@gmail.com)

<http://oisans.xpeo.fr/>



**XPEO**



**STAGE INITIATION XPEO/TAI-CHI**

**SAMEDI 2 FEVRIER 2019**

**9h30-12h**