



Économie Énergie Efficacité optimale

Contactez-nous

Institut XPEO 929 route de la Sure 38880 Autrans

Tél. 06 23 63 41 20 www.xpeo.fr communication@xpeo.fr Ateliers, stages et formation certifiante

L'Institut XPEO propose des stages thématiques ou sur-mesure: prévention des risques en entreprise, applications à la marche, au ski de fond, au chant... ainsi qu'une formation certifiante sur 2 ans pour transmettre la méthode XPEO.

Toutes les informations sur : www.xpeo.fr



PERMATTITUDE & ÉNERGIE OPTIMALE

Faites corps en pleine conscience avec vos gestes quotidiens Activez votre énergie originelle, inépuisable et renouvelable à chaque instant...



Santé & bien-être







LA PERMATTITUDE, C'EST QUOI ?

C'est passer en mode « ON », énergétiquement parlant, par l'apprentissage progressif :

- d'une attention portée au corps,
- d'une respiration énergétique initiée par des mouvements simples et une méthodologieguide

C'est se préserver en augmentant son ancrage au sol, pour mieux évacuer les tensions et le stress.

C'est faciliter le mouvement et découvrir les capacités insoupçonnées de notre corps.

C'est prendre soin de ce que l'on a de plus cher : sa Santé.

C'est une démarche volontaire pour développer son autonomie énergétique au quotidien et augmenter la vie en soi et autour de soi, grâce à une énergie inépuisable.





L'ÉNERGIE QI, COMMENT ÇA MARCHE ?

La médecine traditionnelle chinoise nous rappelle que nous naissons tous avec un capital énergétique constitué par « le souffle vital » appelé Qi. Tout au long de notre existence, ce Qi est soumis à des variations et de potentiels déséquilibres, il se doit d'être entretenu.

La respiration du bébé est spontanément génératrice de Qi, carburant naturel de l'organisme. En grandissant l'être humain modifie sa posture, sa verticalité et perd ainsi cette respiration initiale originelle.

Celle-ci diminue du fait de l'utilisation de plus en plus prégnante de la filière musculaire, soumise à des inégalités en fonction du morphotype, de l'âge, des activités quotidiennes...

La méthode XPEO permet de retrouver son potentiel énergétique originel en activant la respiration énergétique, beaucoup plus économique et bénéfique. Elle apprend à orienter son énergie vitale dans toutes les activités du quotidien, pour une présence dynamique et en action, et un geste juste.

LES APPLICATIONS XPEO

Dans le sport pour améliorer ses performances tout en économisant ses dépenses energétiques : course à pied, randonnée, ski de fond... (Collaboration avec l'équipe de France de combiné nordique)

Pour la santé afin d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de maladie de Parkinson (<u>partenariat avec le CHU de Grenoble</u>), de fibromyalgie ou tout autre problème de santé (<u>dispositif Prescri'Bouge</u>)...

Au travail, pour améliorer l'ergonomie du poste de travail à travers des postures moins fatigantes : devant un écran ou une machine, en réunion... (<u>Interventions dans les entreprises</u>)

Dans les activités artistiques pour libérer la voix, le souffle et le mouvement : chant, flûte traversière, danse... (Avec des professionnels)





La Permattitude, comment on fait?

Adopter la permattitude, c'est activer son énergie en passant en position « ON » le plus souvent possible. C'est :

Trouver le geste et la posture justes pour renforcer son énergie à chaque instant grâce à des techniques simples et discrètes. La pratique ne nécessite pas de temps supplémentaire, elle s'intègre naturellement dans les activités.

Faire corps avec les gestes quotidiens en pleine conscience. Pendant le travail ou toutes activités physiques, sportives et artistiques, on améliore ses postures, on se recharge n'importe où, n'importe quand.

Vérifier concrètement l'activation de l'énergie Qi, grâce aux tests XPEO : une voix plus claire qui capte l'attention des auditeurs, une marche qui allège le corps et qui dynamise, des gestes sans contractions musculaires...