

Potentiel énergétique originel

La méthode Potentiel énergétique originel (XPEO) permet à chacun d'utiliser l'énergie vitale pour stimuler sa présence physique et mentale. Cette pratique s'intègre dans toutes les activités du quotidien et amène naturellement à trouver le geste et la posture justes qui renforcent l'énergie.

Créée par Paul Woo Fon, après plus de 40 ans de pratique et d'enseignement du Tai Chi Chuan, elle permet de découvrir concrètement la notion d'énergie et d'accéder au travail interne pour une expérience directe et un développement des énergies Yi et Qi.

Le Yi est l'énergie de la conscience, l'intention qui mobilise le Qi. Le Qi est l'énergie vitale qui nous nourrit, nous ancre et nous protège.

Ces 4 jours de formation vous permettront d'expérimenter votre véritable potentiel énergétique, de maîtriser les exercices fondamentaux de la méthode et de savoir les enseigner à vos clients.

Objectifs

- > DÉCOUVRIR la puissance du Yi (intention) et du Qi (énergie vitale).
- > SAVOIR SE RENFORCER physiquement et mentalement.
- > SAVOIR SE RÉÉNERGISER dans les gestes du quotidien.
- > MAÎTRISER les exercices fondamentaux de la méthode XPEO.
- > SAVOIR corriger les mauvaises postures.
- > SAVOIR INTÉGRER ces outils dans sa pratique professionnelle de thérapeute.

PRÉ-REQUIS

Baccalauréat ou équivalent.

PUBLIC

Voir p16

FORMATEUR

Paul Woo Fon

DATES - 1 SESSION

PO1 : 2-3 décembre 2023

PO2 : 16-17 mars 2024

TARIFS

Préférentiel :

670 euros

Référentiel :

840 euros



NOUVEAUTÉ

Programme

Capsules e-learning au cours de la formation (p13)

STAGE PO1 - 2 JOURS

- Les bases d'un travail énergétique efficace
- Le souffle et la respiration naturelle
- L'axe et l'unité corps-esprit
- Exercices de Yi gong (1)
- Exercices de Qi gong (1)

STAGE PO2 - 2 JOURS

- Révision et approfondissement des exercices de Yi gong et de Qi gong
- Exercices de Yi gong (2)
- Exercices de Qi gong (2)
- Application à la marche et d'autres gestes de la vie quotidienne
- La transmission des exercices dans le cadre de sa pratique professionnelle
- Evaluation de fin de formation

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

Une ATTESTATION DE FORMATION vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 14 pratiques.