

# 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 3 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 pr professionnelle de thérapeute.

### PRÉ-REQUIS

Baccalauréat ou équivalent.

### PUBLIC

Voir p16

### FORMATEUR

Paul Woo Fon

### DATES - 1 SESSION

6-8 mars 2026

### TARIFS

Préférentiel :

500 euros

Référentiel :

625 euros



NOUVELLE FORMULE

## Programme

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

#### JOUR 1

- 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)

#### JOUR 2

- 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

#### JOUR 3

- Révision et approfondissement des exercices de Yi gong et de Qi gong
- Exercices de Yi gong (3)
- Exercices de Qi gong (3)
- 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.