

STAGE A AUTRANS MAI 2017

Pour la 3ème année consécutive, l'institut XPEO a organisé un stage de 2 jours et demi intitulé "Maladie de Parkinson et activités adaptées". Ce stage avait lieu à Autrans, un village de montagne à 1100 m d'altitude situé dans le Vercors à 40 km de Grenoble. Pas de chance, le temps était froid et humide.

Nous étions une trentaine de Parkinsoniens, la plupart étaient accompagnés de leurs aidants. Les participants avaient entre 50 et 80 ans et l'évolution de la maladie chez chacun était différente.

Le stage complet de 2 jours et demi coûte 136 €. Nous pouvions être hébergés dans un hôtel situé à 50 m du bâtiment dédié aux activités (pension complète : 238 € pour les 2 jours et demi). Possibilité de location de gîtes dans le même complexe.

XPEO signifie Expression du Potentiel Energétique Originel

Les activités proposées :

1 - de 9h à 10h30 : Atelier Tai chi XPEO : technique dérivée du Tai Chi originel et adaptée aux Parkinsoniens.

Ce sont des exercices énergétiques faits pour utiliser notre énergie plutôt que nos muscles et notre force. Les exercices sont simples et accessibles à tous et sont basés sur un travail d'étirement et de relâchement du corps afin de stimuler l'énergie vitale. Cela se fait tout en douceur.

L'animateur est le Directeur et le créateur du Centre : Paul Woo Fon. Plusieurs assistants rectifient la position de chacun et aident les stagiaires dans leurs exercices.

2 - de 10h45 à 12h : Atelier chant, voix et posture animé par une chanteuse lyrique et pianiste (Fabienne Colson). Le but était d'ouvrir sa voix, de libérer les tensions et les émotions grâce à des chants simples chantés en canon. Nous avons par exemple mis les mains sur les épaules d'une personne et lui avons chanté en s'adressant à elle personnellement en y mettant de l'intention, du plaisir et du partage d'émotion. Nous nous sommes déplacés en chantant. Nous avons touché le piano de notre corps afin d'en ressentir les vibrations.

3 - de 14h à 14h30 : Atelier sophrologie : Technique faite pour se détendre, et retrouver sa liberté intérieure. Beaucoup de participants sont allés jusqu'au sommeil.

4 - de 14h45 à 15h45 : Atelier Tai chi XPEO de nouveau

5 - de 16h à 17h : Atelier d'écriture animé par une équipe de 3 personnes. L'atelier était fait sous forme de jeux : à partir de mots choisis ou pris au hasard de lectures, nous devions construire des phrases simples. Le but était de se dire, d'exprimer son ressenti et son expérience. Puis chacun échangeait son texte et lisait celui d'un autre stagiaire.

Avant le repas du soir du samedi, notre chanteuse nous a offert un magnifique récital accompagnée de sa pianiste. Avant le repas du dimanche soir, nous avons chanté tous en chœur et en cœur et avons lu les textes composés lors de l'atelier d'écriture.

Toutes les activités, sauf le chant, étaient accompagnées par un violoniste (Jean Marc Vignoli) qui improvisait sur nos mouvements ou nos lectures. Il travaille sur les dimensions vibratoires du son.

Ce stage a été suivi par une neurologue, chercheur à Grenoble et spécialiste de la maladie de Parkinson. Elle a partagé nos activités afin de mieux appréhender les difficultés de chacun.

Ce stage m'a permis de partager mon ressenti, de m'apercevoir que chacun était passé par les mêmes problèmes : difficulté du diagnostic, traitement à adapter en fonction de chacun suivant l'évolution de la maladie. Nous avons partagé des moments de plaisir et d'émotions.

Prochain stage du 20 au 24 octobre 2017 : mieux vivre avec la maladie de Parkinson. Les inscriptions ne sont pas encore ouvertes.

Adresse internet du site : <https://www.xpeo.fr/la-methode-xpeo/>