



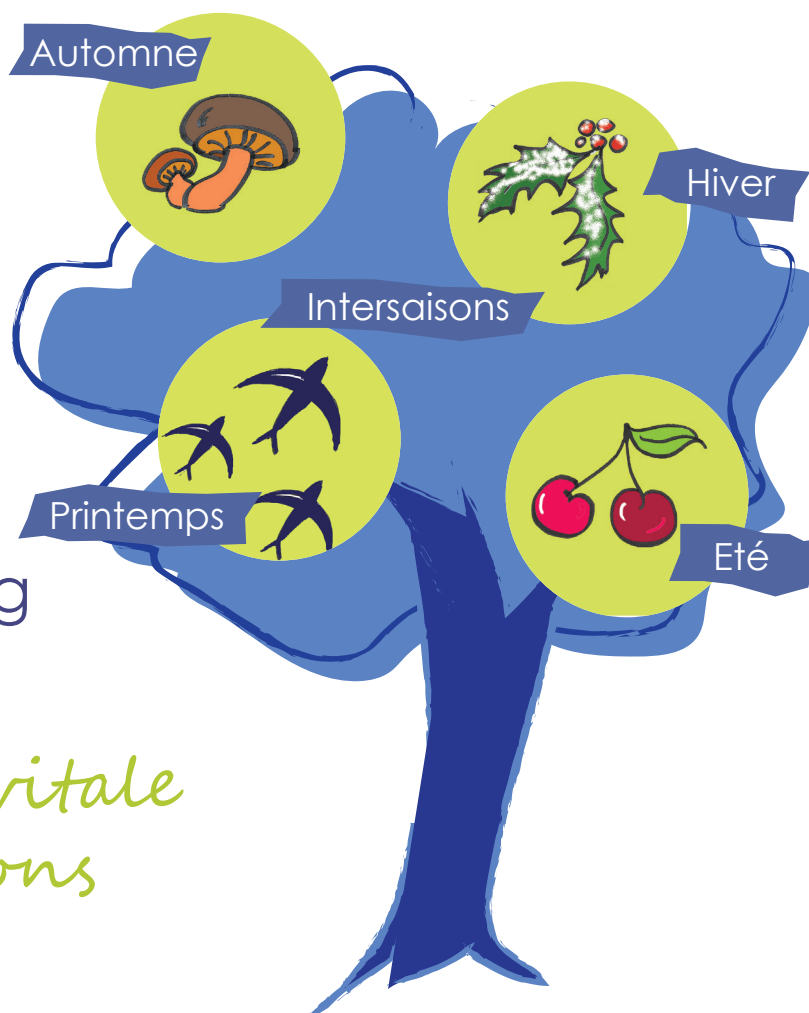
kedreos
le respect du corps

Saison 2019 - 2020

Les ateliers des saisons

L'année du Yin et du Yang

*Equilibrez
votre énergie vitale
au fil des saisons*



Animation

M.T.C. : Patricia Laager

Posture : Caroline Bournerie

Méditation, Relaxation : Raymonde Perniola

Parfums Altearah : Caroline Savonitto



Réservez votre place !

Atelier automne:

vendredi 13 septembre 2019 de 13h30 à 17h

Atelier intersaisons :

vendredi 25 octobre 2019 de 13h30 à 17h

Atelier hiver :

vendredi 29 novembre 2019 de 13h30 à 17h

Atelier printemps :

vendredi 14 février 2020 de 13h30 à 17h

Atelier été :

vendredi 5 juin 2020 de 13h30 à 17h

Conditions

Abonnement 5 ateliers : 160€ (soit 32€ l'atelier)
Achat à l'unité : 42€ l'atelier

Clôture des inscriptions : 15 jours avant la date de l'atelier (inscription effective à réception du paiement).

Désistement : au plus tard 15 jours avant la date de l'atelier (passé ce délai, l'inscription ne sera pas remboursée).

Nombre de places minimum : 8
Nombre de places maximum : 18

(1) Médecine Traditionnelle Chinoise

(2) Entretien des articulations : synovier (huiler) les cartilages articulaires et/ou décoapter l'articulation de manière passive ou active selon les articulations.

(3) Créer un espace méditatif, s'approprier des outils simples de relaxation et de libération émotionnelle

(4) Découverte olfactive des couleurs et leurs émotions

L'année du Yin et du Yang

Équilibrez votre énergie vitale au fil des saisons

Automne



MTC ⁽¹⁾

- **Le yin et le yang**
- **Poumon et gros intestin** : points à stimuler pour préparer l'hiver
- **Diétothérapie chinoise** : comment compenser le déclin du yang ?

Posture ⁽²⁾

- **Éirement** des méridiens cibles
- **Entretenir les articulations** : épaule, coude

Méditation et relaxation ⁽³⁾

- **Transition et Intériorisation**
- **Reconnaitre et traverser ses émotions** : la tristesse
- **Se connecter à ses besoins** : réconfort et soutien

Parfums Altéarah ⁽⁴⁾

- **Découverte olfactive** des **couleurs** et leurs **émotions** : argent, orange, or

Hiver



MTC ⁽¹⁾

- **Rein et Vessie** : points à stimuler pour faire face aux maux de l'hiver
- **Diétothérapie chinoise** : adoptez une alimentation de type « yang ».

Posture ⁽²⁾

- **Éirement** des méridiens cibles
- **Entretenir les articulations** : une colonne vertébrale mobile

Méditation et relaxation ⁽³⁾

- **Introspection et Repos**
- **Reconnaitre et traverser ses émotions** : les peurs
- **Se connecter à ses besoins** : sécurité, confiance, stabilité

Parfums Altéarah ⁽⁴⁾

- **Découverte olfactive** des **couleurs** et leurs **émotions** : violet, rouge, blanc, pourpre

Intersaisons

MTC ⁽¹⁾

- **Le centre énergétique**
- **Rate et estomac**
- Points à stimuler entre chaque saison
- **Diétothérapie chinoise** : comment nourrir « le centre » et favoriser la transition entre les saisons ?

Posture ⁽²⁾

- **Éirement** des méridiens cibles
- **Entretenir les articulations concernées** : hanche, genou

Méditation et relaxation ⁽³⁾

- **Changement et transformation**
- **Reconnaitre et traverser ses émotions** : l'excès de Réflexion
- **Se connecter à ses besoins** : centrage et stabilité

Parfums Altéarah ⁽⁴⁾

- **Découverte olfactive** des **couleurs** et leurs **émotions** : blanc, indigo

Printemps



MTC ⁽¹⁾

- **Foie et vésicule biliaire**
- Points à stimuler pour un nouvel élan énergétique
- **Diétothérapie chinoise** : accompagnez la croissance du yang et le déclin du yin.

Posture ⁽²⁾

- **Éirement** des méridiens cibles
- **Entretenir les articulations** : zone cervicales, mâchoire.

Méditation et relaxation ⁽³⁾

- **Eveil et Renouveau**
- **Reconnaitre et traverser ses émotions** : la colère
- **Se connecter à ses besoins** : reconnaissance, respect et considération

Parfums Altéarah ⁽⁴⁾

- **Découverte olfactive** des **couleurs** et leurs **émotions** : émeraude, vert, jaune

Été



MTC ⁽¹⁾

- **Cœur et intestin grêle**
- Points à stimuler préserver l'énergie
- **Diétothérapie chinoise** : faites des réserves de yang !

Posture ⁽²⁾

- **Éirement** des méridiens cibles
- **Entretenir les articulations** : épaule, coude, poignet

Méditation et relaxation ⁽³⁾

- **Epanouissement et extériorisation**
- **Reconnaitre et traverser ses émotions** : la Joie
- **Se connecter à ses besoins** : partage, rire, créativité

Parfums Altéarah ⁽⁴⁾

- **Découverte olfactive** des **couleurs** et leurs **émotions** : turquoise, bleu, rose