

Nombre de places minimum : 8
Nombre de places maximum : 18
remboursée).

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

Abonnement 4 ateliers : 120€ (soit 30€ l'atelier)
Achat à l'unité : 40€ l'atelier

Conditions

- Atelier 1 : vendredi 7 septembre 2018 de 14h à 17h
- Atelier 2 : vendredi 30 novembre 2018 de 14h à 17h
- Atelier 3 : vendredi 8 mars 2019 de 14h à 17h
- Atelier 4 : vendredi 14 juin 2019 de 14h à 17h

Réservez votre place !



Raymonde : thérapeute psychocorporelle et praticienne en techniques de libération émotionnelle



Patricia : praticienne en médecine chinoise



Caroline : spécialisée dans les approches posturales

ANIMATION



Saison 2018 - 2019

Les ateliers des saisons

L'année du Qi *

Stimulez
votre énergie
vitale au fil des saisons



* Qi : énergie vitale, souffle, impulsion de vie

L'année du Qi!

Stimulez votre énergie vitale au fil des saisons

1 Automne



MTC (1)

- Intro sur le Qi
- Poumon et Gros Intestin
- Points à stimuler pour préparer l'hiver
- Diétothérapie chinoise: les bonnes habitudes pour la rentrée
- FOCUS : Qi, respiration, peau

Posture

- Mobilisation (2) méridiens cible : poumon et Gros Intestin
- Mobilisation grands méridiens : poumon/Rate et Gros Intestin/Estomac

Méditation plurielle

- Récouter les fruits de l'été !
- Respiration : présence à l'expiration
- Préparer accueillir et traverser émotionnellement l'automne : la tristesse
- FOCUS : Souffle, Emotions, Détachement

2

Hiver



MTC (1)

- Rein et Vessie
- Points à stimuler pour faire face aux maux de l'hiver
- Diétothérapie chinoise
- Les aliments à favoriser pour l'hiver et les astuces santé
- FOCUS : réserves énergétiques, liquides, organiques, moelle, os, cerveau, croissance, reproduction.

Posture

- Mobilisation (2) méridiens cible : Rein et Vessie
- Mobilisation grands méridiens : Rein/Cœur et Vessie/Intestin Grêle

Méditation plurielle

- S'intérioriser pour préparer le renouveau !
- Respiration : La pause « basse », silencieuse
- Comprendre nos peurs : les lâcher pour mieux les transformer
- FOCUS : Attention, Centrage, l'élément Eau, 5 sens

3

Printemps



MTC (1)

- Foie et Vésicule Biliaire
- Points à stimuler pour un nouvel élan énergétique
- Diétothérapie chinoise : les idées reçues
- Alimentation et vitalité
- FOCUS : Qi, sang, circulation, tendons

Posture

- Mobilisation méridiens cible : Foie et Vésicule Biliaire
- Mobilisation (2) grands méridiens : Foie/Enveloppe du Cœur et Vésicule Biliaire/ Trois Foyers

Méditation plurielle

- Cultiver nos richesses !
- Respiration : L'inspiration, intuition, créativité
- Mobiliser et équilibrer nos centres d'énergie : La colère
- FOCUS : Enracinement, appui, équilibre

4

Eté



MTC (1)

- Cœur et Intestin Grêle
- Points à stimuler en cas de chaleur
- Diétothérapie chinoise : enfin des salades digestes !
- FOCUS : sang, vaisseaux, esprit

Posture

- Mobilisation méridiens cible : Cœur et Intestin Grêle
- Mobilisation (2) grands méridiens : Cœur/Rein et Intestin Grêle/Vessie

Méditation plurielle

- Célébrer la vie !
- Respiration : La pause « haute », dynamique
- S'ouvrir à soi, s'ouvrir à l'autre, S'ouvrir aux sentiments et émotion du cœur : la joie...
- FOCUS : Mouvement, expression, extériorisation

(1) Médecine Traditionnelle Chinoise
 (2) Etirer les méridiens et libérer les articulations concernées : decapter, synovier