



LES ATELIERS-PRATIQUE SANTE

Ces ateliers (de 8 personnes maximum) correspondent aux principaux piliers d'une bonne santé. En s'appuyant sur la grille de lecture de Médecine Traditionnelle Chinoise, vous aurez une vision supplémentaire sur ce qui se joue sur les plans physique, émotionnel et énergétique ainsi que sur les interactions entre eux. Certains impacts, symptômes pouvant en découler seront abordés. Chaque atelier se terminera par une pratique de qigong de santé adapté au thème travaillant les viscères, organes et systèmes impliqués (que vous pourrez refaire chez vous). Des conseils divers et variés notamment alimentaires adaptés au thème vous seront également proposés.

LES ATELIERS-SOIN DE REGULATION EMOTIONNELLE

Les émotions exacerbées qui nous habitent sont autant des panneaux de signalisation de notre rapport au monde et à la vie en général, que des clés qui peuvent nous ouvrir des portes de guérison. Pour mieux les vivre, il s'agit d'abord d'en comprendre les origines véritables, les mécanismes organiques engendrés dans notre corps mais également les rôles et enjeux qu'elles manifestent dans notre vie.

✚ Renforcer son système immunitaire et ses protections

Samedi 4/10 de 14h30 à 18h15 au Pôle Santé Ignauval à Ste Adresse

La saison de l'automne étant propice à la transmission de virus, il est donc essentiel de renforcer ses propres défenses depuis l'intérieur. Nous étendrons ces principes de protection aux énergies actuelles afin de maintenir un équilibre psychique face à une actualité parfois anxiogène

✚ Identifier ses différentes polarités pour les harmoniser en interne

samedi 11/10 de 14h30 à 18h15 au Pôle Santé Ignauval à Ste Adresse

Les polarités ne se cantonnent pas seulement aux cerveaux gauche et droit. Nous aborderons ici une majorité de ces aspects de polarités afin de les identifier tant au niveau de notre corps et voir comment elles impactent qu'au niveau notre personnalité et de notre vie.

✚ Réduire son stress et son anxiété :

samedi 18/10 de 9h à 12h30 au Studio 2S

Grand mal de la société actuellement, ces états de mal-être impactent également les systèmes digestif et immunitaire. Au-delà de notre santé, il est essentiel de les réduire également pour ne pas altérer notre discernement entre autre...

✚ Troubles du sommeil et insomnie :

Samedi 29/11 de 14h30 à 18h15 au Pôle Santé Ignauval Ste Adresse

Un bon sommeil est un pilier majeur d'une bonne santé et d'un équilibre psychique or, la dérégulation du sommeil est de plus en plus répandue et peu de solutions travaillant sur les causes existent. Seuls les symptômes sont traités. Il s'agit donc d'identifier ici les différentes origines possibles pour mieux résoudre ce problème souvent sous estimé en terme de conséquences.

✚ Mal-Etre, surmenage, burn-out = 3 aspects et degrés de conflits intérieurs

Samedi 31/1 de 14h30 à 18h30 au Pôle Santé Ste Adresse

De plus en plus de personnes connaissent ou connaîtront un épisode dans leur vie où plus rien ne va, on se sent dépasser, le corps ne suit plus. De là, s'installe insidieusement de plus en plus de conflits intérieurs se répercutant sur notre santé physique mais également sur notre environnement familial et professionnel. Il s'agit dans cet atelier de se poser puis d'aborder des causes et mécanismes possibles afin d'avoir un regard sur soi plus juste.

Participation en 2025: 36 euros/1 atelier - 66 euros/2 ateliers - 90 euros /3 ateliers