

Ces ateliers ont vocation à vous apporter un éclairage diversifié à partir de plusieurs grilles de lecture sur une problématique, en reliant les aspects et impacts physiques, émotionnels aux dimensions énergétiques, accompagné de solutions concrètes et de conseils pratiques.

Dans chaque atelier, un travail corporel énergétique et/ou qigong de santé est prévu pour favoriser la descente depuis la compréhension mentale vers la prise de conscience, pour une intégration au niveau corporel : nos 3 niveaux d'intelligence. Ces ateliers-pratique sont donc intense en contenu et énergétiquement.



*S'ils ne se substituent pas à une consultation médicale ou un suivi psychiatrique/psychologique, ils s'avèrent néanmoins très complémentaires.*

**Ce n'est pas la matière qui crée, mais l'esprit qui crée depuis notre état émotionnel.**

# LES ATELIERS-PRATIQUE SANTE

Ces ateliers correspondent aux principaux piliers d'une bonne santé. En s'appuyant sur la grille de lecture et les branches thérapeutiques de la Médecine Traditionnelle Chinoise, vous aurez une vision supplémentaire sur des interactions entre les plans physique, émotionnel et énergétique. Certains impacts et symptômes psychiques ou physiques 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 partagés.

# 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 et énergétiques engendrés dans notre corps mais également les rôles et enjeux qu'elles manifestent dans notre vie.



## SOIGNER SES BLESSURES D'EGO

Samedi 17 et 24 janvier de 14h45 à 18h15

Notre personnalité, nos comportements ont également pour origine des blessures que nous activons à l'occasion d'une situation ou d'une relation : blessures de trahison, d'abandon, d'injustice, de rejet, de honte, de culpabilité.... Nous les nourrissons de surcroit par ignorance. Leurs impacts sont souvent sous-estimés. Il est donc essentiel de les identifier, remonter à leur source pour mieux les 'soigner' ...

## IMPACTS ET INTERPRETATION DES EMOTIONS

Samedi 31 janvier de 14h45 à 18h15

Seront abordés ici les mécanismes par lesquels les émotions peuvent impacter notre état de santé global, notre vitalité. Les émotions sont également des panneaux de signalisation qui manifestent des aspects de nous cachés renvoyant également à nos lignées familiales , blessures. Cet atelier vous aidera à identifier différences sources pour mieux les gérer.



## FUITE / DEPENDANCE AFFECTIVE

Samedi 21 février de 14h45 à 18h15

Certaines blessures d'âmes peuvent conduire malgré soi à des comportements de dépendance affective et/ou au contraire, conduire à fuir une relation dès que les sentiments ou émotions fortes entrent en jeu. Ici, il s'agira d'en identifier les différentes aspects, origines et comment en finir pour vivre des relations plus harmonieuses avec les autres.



## MAL-ETRE, CRISE DE VIE

Samedi 28 février de 14h45 à 18h15

De plus en plus de personnes arrivent à une période dans leur vie où plus rien ne va, tout s'écroule ou est bloqué, il y a une perte de sens, le corps ne suit plus. De là, émergent des conflits intérieurs se répercutant dans notre vie et sur notre santé. Ici sont abordés les enjeux cachés à ces états d'être et ce qui est sous jacent à un besoin devenu viscéral de changer son existence. Pour ne pas s'égarer, s'épuiser et trouver le chemin juste pour soi, il est primordial d'en comprendre les différents stades pour baliser son parcours avec une méthode .

## APPRENDRE A RESENTER LES ENERGIES ET DEVELOPPER SON PROPRE MAGNETISME

Samedi 7 mars de 14h45 à 18h15

Tout est énergie, de plus dense au plus subtil. Pour naviguer dans la vie, il est essentiel de développer son ressenti ce qui favorisera notre discernement, et des lieux, personnes ou situations qui nous conviennent ou pas. Vous apprendrez comment augmenter votre propre magnétisme et renforcer votre vitalité.



## REFORCER SON SYSTEME DIGESTIF

Samedi 14 mars de 14h45 et 18h15

Si l'assiette est primordiale pour une bonne santé, elle peut être utilisée également pour améliorer sa vitalité. Vitalité et facultés psychiques varient d'une personne à l'autre mais sont essentielles pour assurer nos tâches quotidiennes, nos fonctions cognitives, supporter des traitements lourds en cas de maladies.



## IDENTIFIER SES DIFFERENTES POLARITES POUR LES HARMONISER

Samedi 21 mars de 14h45 à 18h15

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 qu'à l'extérieur de nous et voir à quels niveaux elles impactent notre santé et notre état psychique.



Participation : 45 euros/atelier