

[illegible]

ateliers-pratique sont donc
contenu et énergétiquement.
*se substituent pas à une
n médicale ou un suivi
ue/psychologique, ils s'avèrent
très complémentaires.*

Ces ateliers 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 des interactions entre les plans physique, émotionnel et énergétique. Certains impacts et 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 donnés.



Les polarités ne se cantonnent pas seulement aux cerveaux gauche et droit. Nous aborderons en ce jour d'équinoxe une majorité de leurs aspects en les identifiant tant au niveau de notre corps qu'à l'extérieur et comment mieux les réguler.

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.



SOIGNER SES BLESSURES

Samedis 17 et 24 janvier 2026 de 14h30 à 18h30

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 surcroît par ignorance. Leurs impacts sont souvent sous-estimés. Il est donc essentiel de les identifier, remonter à leur source pour mieux les 'soigner' ...

MAL ETRE ET CRISE INTERIEURE

Samedi 31/1 de 14h30 à 18h30

De plus en plus de personnes connaissent ou connaîtront un épisode dans leur vie où plus rien ne va, tout s'écroule ou tout est bloqué, le corps ne suit plus. De là, émergent des conflits intérieurs se répercutant sur notre santé et dans notre vie. Ici sont abordés les enjeux cachés à cet état d'être et surtout un chemin et une méthode étape par étape pour retrouver la bonne direction pour soi.



IMPACTS ET INTERPRETATIONS DES EMOTIONS

Samedi 7 mars de 14h30 à 18h30

Seront abordés ici les mécanismes par lesquels les émotions peuvent faire dysfonctionner nos organes, viscères, perturber le métabolisme des liquides, la circulation de l'énergie, notre force vitale. 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.

REDUIRE SON STRESS ET SON ANXIETE :

Samedi 28/3 de 14h30 à 18h30

Grand mal de la société actuellement, ces états de mal-être impactent surtout les systèmes digestif et immunitaire. Au-delà de notre santé, il est essentiel de les réduire également car le sommeil, la vitalité, le discernement et le comportement entre autres en sont altérés.



Tarif : 40 euros/atelier