

Atelier d'Automne

Médecine Traditionnelle Chinoise Dien Chan - Réflexologie - HE appliqués aux Energies de l'Automne

Anne CHARLES, praticienne en médecine traditionnelle chinoise et **Sandra DALZAC GRIGERA**, réflexologue holistique, vous proposent de partager leurs connaissances avec vous au cours d'une journée fascinante et bien rythmée.

Matin (09h30-13h)

Grands principes de MTC: Notions de Qi, de Yin et de Yang. Les 5 éléments et saisons. Focus sur le Poumon et le Côlon, les deux Ministres de l'Automne associés à l'élément Métal. Qi Gong pour préserver et tonifier le Poumon.

Principes de Dien Chan (méthode vietnamienne de multi réflexologie) : Les 6 zones lymphatiques, les 12 gestes du matin, les points du Poumon et du Côlon sur le visage. Exercices de respiration et conseils diététiques.

Après-midi (14h30-18h)

L'Automne en MTC : ramener le Qi à l'intérieur, se préparer à une nouvelle gestation, mettre de l'ordre, éliminer le superflu. Les troubles Métal : maladies de la peau, des sphères ORL, digestives ... & émotions: tristesse, nostalgie...)

Diététique chinoise : les aliments pour tonifier le poumon.

L'énergétique chinoise appliquée à la réflexologie plantaire : automassages des zones poumons et côlon - équilibrer les zones

Olfactothérapie : cultiver la joie, accepter l'imprévu, lâcher-prise avec les HE

Bonus : Conseils prévention Coronavirus de Dien Chan (hygiène, automassages, diététique, respiration...) et d'aromathérapie (huiles essentielles et synergie).

ADRESSE: Hôtel Mercure - 1, place de la libération - 78120 Rambouillet
(parking gratuit en face (mairie))

TARIFS : Plein tarif : 100€ la journée, 60€ la ½ journée
NB Etudiants, personnes en situation précaire : 80€ la journée (sur présentation de justificatifs)

PRE-RESERVATION par SMS au 06 24 68 95 39 (Tél de Sandra)

RESERVATION FERME imprimer svp le bulletin d'inscription, le remplir et l'envoyer à Sandra avec votre chèque d'acompte avant le 1/10/20, merci !