

Bonjour à toutes et à tous,

Anne CHARLES, praticienne en médecine chinoise et moi-même, réflexologue holistique, sommes heureuses de vous accueillir à nouveau très bientôt à l'hôtel Mercure de Rambouillet pour un RV très attendu...

L'Atelier de Printemps

Dimanche 28 Mars de 09h à 17h

Médecine Traditionnelle Chinoise - Réflexologie - Huiles Essentielles

Programme

- **ABC de médecine traditionnelle chinoise**, focus sur la saison du printemps
- Le **foie** et de la vésicule biliaire, organe clé du printemps selon la MTC
- **Qi gong : mouvements** de la saison
- **Diététique chinoise : les recettes** conseillées au printemps
- **Acupression** et de **Dien Chan** : stimuler les points et zones du foie, de la vésicule ...
- **Réflexologie : automassages pieds/mains** ciblés pour la saison (facile à refaire chez soi !)
- Clés de **neurosciences** en matière de **gestion des émotions**
- **Huiles essentielles** associées aux émotions du printemps (colère, frustration, irritation ...)

L'émotion associée au Foie et à la saison du printemps est **la colère**. Cette émotion nous concerne tous, que vous vous mettiez en colère ou non. Chacun a de la colère en soi, à un moment donné, qu'il l'exprime ou non. La médecine chinoise nous enseigne qu'au printemps, il faut s'occuper de cette énergie.

Savez-vous que le corps met **1h pour évacuer 5 minutes de colère**?

Et c'est en faisant de la **prévention**, en prenant soin de son foie sur le plan physique, émotionnel et énergétique (avec l'aide de notre arsenal de médecines douces) tout en s'interrogeant sur sa ou ses colères que nous nous rendrons un grand service **pour vivre au mieux ce printemps** et **savourer l'élan vital** qu'il nous insuffle.

Ce sera une **belle journée bien rythmée** grâce à ses modules **théorique** et **pratique**.

Par ailleurs, nous aurons la chance d'occuper une grande salle et d'être un petit groupe; il nous sera donc facile de maintenir la distance préconisée de 1 m entre chaque participant.

Votre santé et votre mieux-être sont notre priorité !

Ensemble boostons-les pour un printemps au top !

Nous vous souhaitons un **magnifique mois de Mars** et espérons vous voir ou revoir bientôt.

Printanièrement vôtres,

Sandra et Anne