

# Au fil des saisons

## 5 ateliers pour aborder les nouvelles saisons en toute sérénité Proposés par Nathalie

En médecine chinoise, le monde extérieur influence grandement notre vitalité interne. Les changements de saison apportent souvent leur lot de fatigue, de stress voire de découragement.

En étant attentifs à la nature, en lien avec ce qui nous entoure, nous pouvons adapter à la saison, notre mode de vie, notre alimentation, notre sommeil, nos pratiques.

### Lors de cette demi-journée, je vous apporterai des clés pour des changements de saison tout en douceur

Nous pratiquerons du **Qi Gong** adapté à la saison, de la **méditation** et de la **relaxation**. Je vous proposerai une **initiation à la médecine chinoise**, des **conseils diététiques** adaptés, des **points d'acupuncture à masser**. Enfin ce sera l'occasion d'**échanger** et de **partager** ses secrets de grand-mère et ses astuces !

Retrouvons-nous une demi-journée dans le cadre particulièrement chaleureux et convivial de la **yourte Ananda** à Simiane. C'est un lieu propice à la détente et à l'harmonie.

#### Les dates :

- **1er octobre 2022 - 9h30/13h** : Atelier Automne

Un travail en profondeur sur les poumons, la respiration, l'immunité.

- **3 décembre et 10 décembre (Gréasque) 2022 - 14h/17h30** : Atelier Hiver

Un travail en profondeur sur les reins, l'énergie vitale, la douceur, la lenteur.

- **28 janvier 2023 : 14h/17h30** : Atelier « Entre-saison »

Un travail en profondeur sur la rate, les ruminations, le retour à la terre.

- **25 mars 2023 : 9h30/13h** : Atelier Printemps

Un travail en profondeur sur le foie, la détox, le renouveau.

- **03 juin 2023 : 9h30/13h** : Atelier Été

Un travail en profondeur sur le coeur, la joie, l'action.

#### Les tarifs :

190 € les 5 ateliers

45 € l'atelier

170 € les 5 ateliers pour les personnes ayant une inscription annuelle à un cours hebdomadaire.

#### Inscription par téléphone ou par mail :

nathalieleduff13@gmail.com

06 28 70 17 77

