

Au fil des saisons

5 ateliers pour aborder les nouvelles saisons en toute sérénité grâce à la médecine chinoise Proposés par Nathalie - L'arbre céleste

En médecine chinoise, le monde extérieur influence grandement notre vitalité interne. Les changements de saison apportent souvent leur lot de fatigue, de stress voir 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 soit à Simiane (**yourte Ananda**), soit à Gréasque !

Les dates :

Atelier Printemps : un travail en profondeur sur le foie, la détox, le renouveau
28 janvier de 14h à 17h30 à Simiane
18 février de 9h30 à 13h à Gréasque

Atelier « Entre-saison » : Un travail sur la rate, les ruminations, le retour à la terre.
8 avril de 14h à 17h30 à Gréasque
29 avril de 9h30 à 13h à Simiane

Atelier Eté : Un travail sur le coeur, la joie, l'action
3 juin de 9h30 à 13h à Simiane
10 juin de 14h à 17h30 à Gréasque

Les tarifs :

45 € l'atelier

40 € pour les personnes ayant une inscription annuelle.

Inscription par téléphone ou par mail :

nathalieleduff13@gmail.com

06 28 70 17 77

www.larbreceleste.com

