

Atelier d'ETE

Médecine Chinoise, Réflexologie & HE

Dimanche 27 JUIN 2021 de 10h à 18h
à Rambouillet (Hôtel Mercure Relays du Château)

Un atelier exceptionnel conçu pour

- Acquérir de nouvelles clés de compréhension grâce à la médecine chinoise et d'autres thérapies non conventionnelles
- Découvrir de nouveaux outils thérapeutiques pour prévenir et soulager les petits maux du quotidien
- Apprendre à mieux se connaître et à mieux gérer ses émotions
- Avancer vers la plénitude, le développement et l'épanouissement pour vivre la saison estivale de façon optimale

Un nouvel angle pour cette 2^{ème} édition de notre atelier d'ETE

En médecine traditionnelle chinoise, le **Cœur est l'organe clé de l'Eté**. Saison yang donc chaude, l'Eté est **liée à l'élément Feu**. A cette période de l'année, l'Energie est à son apogée. Source de développement et d'épanouissement, cette Energie peut aussi préfigurer tous les excès possibles. **Le maître mot est donc Harmonisation**.

Après avoir évoqué la fonction physiologique du Cœur l'an passé, nous aborderons cette année sa **fonction émotionnelle** et introduirons la notion de **Shen**, l'un des trois Trésors. Ainsi nous parlerons du mental, des émotions et de la conscience.

Comment maintenir le Cœur en harmonie? Cette saison, l'accent sera mis sur la richesse et l'efficacité de la **diététique chinoise** avec des **recettes** simples et faciles à reproduire pour aider le Cœur et traiter les troubles de l'Eté (ex .hypertension, palpitations, yeux secs et irrités, coups de chaleur ...). Vous apprendrez les propriétés et les bienfaits de **thés remarquables** spécialement sélectionnés parmi un panel de thés verts, noirs et blancs, de Chine et de Ceylan comme le *long jing* et aurez aussi **l'occasion de déguster** deux d'entre eux.

En MTC, chaque organe est relié à une entraille: ici **le Cœur est relié à l'Intestin Grêle** dont la fonction principale est de « **séparer le clair du trouble** ». Cette fonction sera détaillée, notamment dans son aspect psychologique qui sous-entend la capacité de jugement, elle-même dépendante de notre état émotionnel régulé par le fameux Shen.

Pour rythmer cette journée, vous apprécierez des **exercices de Qi gong** aptes à réguler le Cœur ainsi qu'une **douce méditation guidée** dont la vocation est d'apaiser le Cœur.

L'objectif de cet atelier est également de vous faire (re)découvrir et **tester de nombreux outils d'hier et d'aujourd'hui** et surtout de vous les approprier. Aussi, vous y découvrirez des clés de **Neurosciences**. Cette saison, l'accent sera mis sur la **Cohérence cardiaque**, pratique développée par le *HeartMath Institute*. Vous constaterez par vous-mêmes les bénéfices des exercices proposés et apprendrez comment agir sur le stress et recentrer vos émotions.

Nous parlerons aussi d' **Aromathérapie** et d'**Olfactothérapie**, deux thérapies cousines également efficaces dans la gestion et la régulation des émotions. Vous aurez l'occasion de sentir des huiles essentielles (HE) extraordinaires. Certaines vous feront **savourer les émotions positives liées à la saison estivale** comme **la Joie, l'Amour** et toute la palette associée, **le plaisir, le bien-être, l'épanouissement...** D'autres seront **source d'apaisement** contre l'anxiété, l'angoisse, l'impatience ...

Et vous repartirez avec des exercices d'Olfactothérapie et des propositions de synergie d'HE pour continuer le voyage olfactif chez vous.

Enfin des **Automassages Réflexologiques** pieds/mains sur les zones réflexes du Cœur et de l'Intestin Grêle ainsi que sur les zones réflexes destinées à **juguler votre stress** - que vous pourrez refaire ensuite facilement chez vous - compléteront cette journée.

Avec l'aide de notre arsenal de médecines douces, **nous avons à cœur de vous outiller pour que vous viviez pleinement et sereinement cet été, conscients du choix que nous avons tous, de savourer l'élan vital qu'il nous insuffle.**

Enfin, et comme toujours, toutes les **consignes sanitaires seront respectées** pour que chacun/e se sente protégé et en sécurité. **Votre santé reste notre priorité !**

Au plaisir de vous retrouver,

Sandra et Anne

INFOS CONTACT :

Sandra DALZAC, réflexologue - **Tél** 06 24 68 95 39 - **Mail** : reflexandra@gmail.com

Anne CHARLES, praticienne en MTC - **Tél** 06 70 61 55 87 - **Mail** : chaz28@orange.fr