

Atelier Intersaison

**Médecine Traditionnelle Chinoise - Réflexologie
Dien Chan & Huiles Essentielles**

Dimanche 3 OCTOBRE 2021

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.

PROGRAMME

Matin (10h00-13h30)

Grands principes de MTC: Les différents Qi et la formation du Qi, l'équilibre des saisons, notion et importance des Intersaisons. Etude de la rate et de l'estomac. Qi Gong et/ou méditation pour préserver et tonifier le Qi et la rate.

Principes de Dien Chan : Théories de diagnose faciale - Les 12 gestes du matin - Carte de Taiji (Tai Qi) sur le visage - Points BQC & Schémas de réflexion rate et estomac sur le visage - Les 8 règles d'activation

Après-midi (14h30-18h00)

L'Intersaison en MTC : Tonifier le Qi, permettre la transformation, se préparer aux changements. Les troubles liés à la rate et à l'estomac, physiques et émotionnels. **Diététique chinoise :** les aliments pour tonifier la Rate et l'Estomac. Le « fumet » de l'Estomac. Recettes.

L'énergétique chinoise appliquée à la réflexologie plantaire :

automassages des zones Rate et Estomac - équilibrer les zones

Olfactothérapie: la dimension psycho-émotionnelle des plantes - l'art de sentir - méditation olfactive -cultiver la joie, accepter l'imprévu, lâcher-prise

INFORMATIONS

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

TARIFS : Plein tarif : 120€ la journée – Couple : 100€/pers la journée
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 Envoyer le bulletin d'inscription accompagné de votre chèque de réservation de 60€ (encaissé le lendemain de l'atelier) à Sandra GRIGERA - 43, rue du Clos Batant – 78120 RAMBOUILLET avant le 25/09/21.
Merci !