

Tonifier sa Rate en intersaison automne-hiver



Pi, la Rate en médecine traditionnelle chinoise

La 5^e Saison, la Rate

La 5^e saison (les intersaisons) est symbolisée par la Terre. Elle fait le lien entre toutes les saisons. Chaque élément est en relation constante avec la Terre, notre « mère nourricière ».

La cinquième saison représente un état de « ce qui n'est plus » mais qui « n'est pas encore ». C'est une période de transformation, de changement d'état avec une préparation à « ce qui vient ». Cette intersaison est donc le moment où la relation avec la Terre est très importante. La Terre est à l'échelle humaine au centre de notre Univers. En terme de santé, si nous n'avons pas de centre, nous n'avons rien à partir de quoi équilibrer et ordonner notre vie.

Quelle pratique ?

Au cours de cette demi-journée,

- Vous pourrez comprendre l'importance de cet organe énergétique (Zang) dans la philosophie chinoise par une mini conférence.
- Vous repartirez avec de petits conseils afin de garder une bonne énergie de la Rate tout au long de l'année
- Vous participerez à 2 pratiques de qi gong afin d'harmoniser votre Rate.

Quand ? Où ? Comment ? Combien ?

Le dimanche 21 octobre 2018 à la salle Georges Wallers De 9h à 12h.

Il est demandé de venir en tenue confortable, avec des « baskets » d'intérieur et d'extérieur (s'il fait beau), de l'eau, un tapis et un vêtement chaud pour la remise au calme.

Tarif de la matinée : 5€

Modalités d'inscription

Par mail : secretariatyogamandine@gmail.com ou directement auprès d'Edwige