



## **Journée diététique préventive** *Vendredi 24 novembre de 9h00 à 16h00*



**Vous souhaitez vous initier à la diététique et aux déséquilibres digestifs selon l'énergétique Chinoise?**

Nous vous proposons une journée de formation consacrée à la diététique préventive. Elle vous permettra de vous approprier les bases sur le fonctionnement et la logique de la diététique chinoise et de renforcer votre feu digestif.

### Programme de la journée (6h):

- Rappel des principes généraux de la digestion selon l'énergétique orientale
- Les 5 saveurs et leurs propriétés
- Nature des aliments
- Cuisson des aliments selon les 5 éléments
- Alimentation selon les saisons
- Evaluer le « feu digestif »
- Exercices de qi gong de renforcement du feu digestif
- Techniques de Shiatsu associées

Un support pédagogique sera fourni pour tous les aspects théoriques

**Renseignements et inscription :** Nathalie VITRY 06 14 59 75 57

ou [senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com)

**Tarif :** 78 euros la journée

# Atelier Yoga

Le samedi 2 décembre 2023, de 9h30 à 12h



## **Fin de l'Automne : immobilité et silence Postures assises tenues longtemps, souffles et méditation**

Sur le plan physique, les postures assises et allongées, tenues longtemps, symbolisent le silence. Sur le plan plus subtil de la respiration, c'est la rétention du souffle (kumbhaka) qui représente l'immobilité, alors que sur le plan mental c'est la pratique de la méditation (dhyâna) qui engendre la cessation de l'agitation du mental. mouvements du mental.

Une longue séance lors d'un atelier permet d'approfondir les postures, les techniques de respiration et de méditation, de prendre le temps d'interroger et de ressentir pleinement les effets de la pratique. Un temps pour soi, en conscience.

Pas besoin d'être un yogi expérimenté !

**Contact :** *Martine PROTO* 06 07 60 15 70 ou [akasha.yoga83@gmail.com](mailto:akasha.yoga83@gmail.com)

**Tarif :** Adhérent : 28 € Non adhérent : 38 €

# Atelier Feldenkrais " Articulation de la hanche "

*Dimanche 3 décembre de 10h00 à 12h00*



La hanche est une articulation clef profondément enfouie dans le bassin. Elle a un enjeu à la fois pour la jambe et le dos. Permettre de clarifier ses mobilités et ses fonctions permettra une mobilité corporelle dans son ensemble plus fluide, plus épanouie.

Améliorer la conscience et les possibilités des hanches permettront :

- Soulager les maux de dos
- Libérer le psoas
- Favoriser la propulsion
- Rééquilibrer la posture
- Favoriser l'équilibre

**Plus d'informations [ICI](#)**

**Renseignements et inscription :** Adeline François 06 82 65 72

75 ou [mouveslife21@gmail.com](mailto:mouveslife21@gmail.com)

**Tarifs :** 32 euros