

## Programme Atelier

Pour prendre soin de vous et vos proches

« Un atelier une matinée avant l'été dans un écrin de verdure »

Je vous accueille dans une maison, un éco-habitat, ....tout en lumière, de bois et de verdure .

Une immersion en contact avec la nature pour reprendre pied, donner du corps et du sens au moment présent

MP ou Email pour plus de détails : [laetitia@azorin-reflexologie.com](mailto:laetitia@azorin-reflexologie.com)

🧘 INITIATION pour tous

👁 INSCRIPTION et détails sur Billetweb, remise de 20% pendant le salon

.....

Samedi 18 juin de 9h à 12h30

S'initier au principe de la médecine traditionnelle chinoise découvrir son toucher

- Présentation et échanges des grands principes de la médecine traditionnelle chinoise  
Yin yang - 5 mouvements  
Pensée de la chine ancienne
- Pratique do-in – automassage  
Techniques de réflexologie et digipression des méridiens sur les mains  
Exploration et proprioception  
Travail des zones réflexologiques :  
    ancrage, souffle, diaphragme,  
    des pieds à la tête  
Astuces pour soulager la douleur via les grands méridiens
- Découverte des tempéraments selon les 5 mouvements et le yin yang  
Se tester et repartez avec une photo de vous dans votre élément avec une photographe professionnelle

.....

Mercredi 15 juin de 9h30 à 12h

S'initier au principe de la diététique chinoise découvrez votre assiette

- Présentation et échanges des grands principes de la médecine traditionnelle chinoise  
Yin yang - 5 mouvements  
Pensée chinoise traditionnelle
- Découverte de la diététique chinoise  
Nature et saveurs  
Aliments boissons et saisons  
Méthodes et cuissons  
Assiette type, les associations  
Le rituel alimentaire  
BABA des aliments à avoir chez soi

.....

Selon l'intérêt du groupe possibilité d'organiser des ateliers sur mesure

