

3 Ateliers de Octobre à Décembre 2025

NB : Notre animatrice ne pratique aucun diagnostic médical. Les techniques et conseils naturels proposés ne se substituent à aucun traitement médical ou suivi psychologique.

Le samedi 4 octobre 2025

ATELIER 1

FLORILÈGE D'OUTILS POUR L'AUTOMNE

Cet atelier vous invite à pratiquer divers outils pour traverser sereinement l'automne.

Au menu :

- Auto-massage avec balles à picots, avec points de digipuncture spécifiques.
- Propositions d'alimentation, de gemmothérapie (bourgeons), d'aromathérapie (huiles essentielles).
- Oxygénation consciente grâce à des pratiques respiratoires et de présence à soi, éventuellement à l'extérieur.
- Exercices de Qi Gong et de Tai Chi Chuan reliés à la dynamique de l'automne.
- Une marche méditative dans le parc, au milieu d'arbres centenaires, couronnera cette recharge que seule la nature peut nous offrir.

Le samedi 15 novembre 2025

ATELIER 2

Danse de la matrice : gymnastique d'harmonisation hormonale et viscérale pour La Femme.

Dans cet atelier, nous aborderons un peu de théorie sur l'anatomie, la physiologie de la femme et diverses pratiques très accessibles. Ce sera l'occasion d'acquérir progressivement des outils pour harmoniser notre système hormonal (ovaires, surrénales, thyroïde, hypophyse..), digestif (intestins) et génital (utérus..), accueillir et comprendre notre dimension féminine.

Voici pêle-mêle certaines techniques abordées : des exercices de yoga et de Qi Gong de la femme, des respirations spécifiques dont la respiration hypopressive, de l'auto-massage dont le massage du ventre, la Danse de la Matrice en mouvements libres ou codifiés, des réflexes archaïques, des postures de Yoga des hormones, une "méditation" sur les chakras (centres énergétiques reliés aux glandes endocrines), etc...

Théorie et pratique avec support de cours donné en amont.

Le samedi 13 décembre 2025

Atelier 3

L'auto- drainage lymphatique manuel : une méthode simple et efficace pour permettre à son organisme de se détoxifier en douceur.

Nous aborderons rapidement les dimensions anatomique et physiologique du système lymphatique, afin de comprendre cette technique, ses effets, bienfaits et indications.

Puis, je vous guiderai pour pratiquer ensemble cet auto-massage. A l'aide de manœuvres spécifiques, complétée par des points d'acupression avec des balles à picots, nous optimiserons son efficacité.

Théorie et pratique avec support de cours donné en amont.