

Atelier médecine intégrative

médecine traditionnelle chinoise

Qi Gong

phytothérapie

techniques de connexion à soi

pour

prendre soin de sa santé

en automne

samedi 18 octobre de 8h30 à 18h

à Nyon

par Dre Nathalie Szabó -

Joëlle Bucher - Estelle Fauchon

Cet atelier est destiné à toutes personnes intéressées,
il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances médicales
particulières.

Attention nombre de places limité !

L'automne, saison de transition entre l'énergie de l'été et le repos de l'hiver, est le moment idéal pour faire le bilan, se recentrer et renforcer notre système immunitaire. Selon la médecine traditionnelle chinoise, c'est aussi le moment de prendre soin de nos poumons et notre gros intestin.

Nous vous proposons un atelier d'une journée, durant laquelle nous explorerons différents moyens pour conserver ou retrouver une bonne santé, incluant les bases de la médecine traditionnelle chinoise, le Qi Gong, des moments de connexion à soi et à ses forces de guérison par différentes techniques (pleine conscience, hypnose), ainsi que des recettes de phytothérapie pour prévenir et traiter quelques affections fréquentes de la saison (Infections ORL, grippe, toux, essoufflement, troubles intestinaux, etc.)

Le but de cette journée est de vous donner des outils pour pouvoir prendre en charge de façon active votre santé et des recettes pour faire face aux affections courantes de l'automne.

Prix : CHF 180.-

Inscription jusqu'au 10 octobre sur :
cabinet-medecine-integrative.ch/ateliers/

