

Prendre soin de sa santé au fil des saisons Avec la phytothérapie et le Qigong

Programme 2021- 2022
Au Mas des Oursons - 28 chemin du pin à Pont de Crau (Arles)

Pour cette nouvelle année, nous vous proposons des journées bien-être dans l'environnement privilégié du mas des oursons, un cadre idyllique pour se détendre en pleine nature, et pour expérimenter différents outils de santé naturelle.

Avec **Denis Belmonte**, enseignant de qigong et méditation, vous pratiquerez un qigong adapté pour chaque saison, et vous vous initierez à différentes techniques de méditation, ainsi qu'à l'auto-massage.

Avec **Anne-Sophie Lemaire**, médecin et formatrice en santé naturelle, vous découvrirez l'univers des plantes médicinales et des huiles essentielles, pour prendre soin de vous et de votre famille au fil des saisons.



CONTACT

Anne-Sophie Lemaire: 06 77 77 56 93
phytopause@gmail.com
www.phytopause.fr

Tarif: 80 euros la journée (60 euros pour une inscription à l'année)

De 9h30 à 17h30 - Repas tiré du sac

Réservation: www.cityvent.com/events/n3yixi88

Compris dans le tarif : accès au jardin, supports pédagogiques pour approfondir les notions abordées lors de chaque atelier, la pause café/tisanes, prêt du matériel de fabrication pour les ateliers pratiques, ingrédients et flacons pour les produits préparés.

Les séances de qigong et de méditation sont accessibles à tous et ne nécessitent pas de matériel particulier. Une tenue confortable est recommandée.

Nous adaptons le programme de chaque journée en fonction des besoins du moment. Vous êtes là avant tout pour vous détendre. Les compléments théoriques vous sont envoyés à l'issue de chaque journée.

NB : Nous nous réservons le droit de modifier légèrement le programme en fonction des plantes et ingrédients disponibles.



Samedi 2 octobre : un automne serein avec le qigong et la phytothérapie

Côté Qigong: qigong de la grue, qigong du système respiratoire, méditation sur les sons.

Côté phyto: renforcer son immunité grâce aux plantes (herboristerie et aromathérapie).

Samedi 27 novembre : préparer l'hiver avec le qigong et la phytothérapie

Côté Qigong: qigong du singe, qigong de la circulation des liquides, méditation sur l'énergie ancestrale.

Côté phyto: utiliser sereinement l'aromathérapie pour combattre les affections hivernales.

Samedi 18 décembre: trouver l'équilibre entre plaisir et santé pour les fêtes de fin d'année

Côté Qigong: pratique du qigong de l'hiver pour renforcer l'organisme face aux affections hivernales, entrecoupée de moments de douceur pour prendre soin de soi.

Côté phyto: les plantes utiles pour éviter les conséquences des excès des bons repas familiaux en vue.

Focus sur les bienfaits de l'olivier avec réalisation d'un baume corporel à l'huile d'olive.

Samedi 22 janvier : pour bien démarrer l'année

Côté Qi gong: qigong de l'ours, qigong du système digestif, méditation du calme.

Côté phyto: bases de la phytothérapie. Les 10 plantes courantes à connaître et utiliser facilement pour le cercle familial.

Samedi 12 février : fêtons l'amour sous toutes ses formes

Côté Qi gong: « les mouvements du bonheur », initiation aux techniques d'auto-massages et de massages en binômes (massages habillés, pouvant être pratiqués facilement sans matériel spécifique), méditation des 1000 mains de Bouddha.

Côté phyto: voyage au coeur des plantes aphrodisiaques et des plantes à épices. Réalisation d'une huile de massage personnalisée (avec ou sans huiles essentielles).

Samedi 5 mars : harmoniser l'énergie du printemps

Côté Qi Gong: qigong du tigre, qigong des tendons et muscles, méditation « petite circulation céleste ».

Côté phyto: détox' de printemps avec les plantes médicinales. Initiation à la gemmothérapie (thérapie naturelle issue des bourgeons).

Samedi 2 avril : un cerveau en pleine forme avec le qigong et la phytothérapie

Côté Qi Gong: « la danse des étoiles », qigong ciblé sur la circulation de l'énergie et l'oxygénation.

Exercices ludiques pour renforcer la coordination motrice.

Côté phyto: renforcer les capacités d'apprentissage et préserver l'agilité du cerveau grâce aux plantes médicinales.

Samedi 14 mai : des fleurs, des fleurs, des fleurs, encore des fleurs!

Côté Qi gong: Qigong du lotus. Qigong joyeux de l'ours, suivi de la pause créative, un moment de reconnexion à la nature pour se détendre et libérer sa créativité.

Côté phyto: Voyage au coeur des plantes à parfums. Secrets de beauté végétale et réalisation d'une huile parfumée.

Samedi 25 juin : pour un été zen avec le qigong et la phytothérapie

Côté Qi gong: qigong du cerf, qigong de l'empereur, méditation des « 10000 êtres ».

Côté phyto: découverte des plantes et des huiles essentielles du bien-être. Approche sensorielle, manières de bien les utiliser, exemples de synergies végétales pour se détendre.

