



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 01)



Début le mardi 06 avril 2027



DURÉE : 02:00

PROFILS : Praticienne de Médecine Chinoise

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL :

De quoi prendre des notes

CODE ACTIVITÉ : 11MA785

Prix : **17.00 €**

DESCRIPTION

Le printemps est une période de renouveau, mais aussi de déséquilibres pour le corps. Fatigue persistante, irritabilité, tensions ou troubles digestifs peuvent apparaître lorsque l'énergie ne circule pas correctement.

Cet atelier vous propose de comprendre les liens entre la saison, le foie et les émotions selon la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Vous découvrirez comment soutenir votre organisme grâce à des outils naturels : alimentation adaptée, plantes, aromathérapie et pratiques simples de respiration ou de mouvement.

Un temps d'expérimentation vous permettra de ressentir les effets de certaines huiles essentielles et de mieux comprendre leur action sur le corps et les émotions.

Accessible et concret, cet atelier vous aidera à relancer votre énergie et à aborder cette saison avec plus de légèreté et d'équilibre.



OBJECTIFS

- Comprendre l'impact du printemps sur le corps et les émotions selon la Médecine Traditionnelle Chinoise
- Identifier les signes de stagnation (fatigue, irritabilité, tensions...)
- Découvrir des solutions naturelles pour relancer l'énergie
- Apprendre des techniques simples pour accompagner le corps au quotidien

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	06-04-2027	10:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE