Les 5 saisons en Médecine Chinoise : santé, prévention et conseils millénaires !

Mme DE AZEVEDO SONIA

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Salle 03)

Début le mercredi 30 septembre 2026

DURÉE : 02:00

PROFILS : Praticienne en Acupuncture, enseignante de Qi Gong

PRE REQUIS :

Ouvert à tous

MATERIEL :

Prévoir de quoi prendre des notes

CODE ACTIVITÉ : 11MA782

Prix : 85.00 €

DESCRIPTION

Dans une ambiance conviviale, venez découvrir les grands principes des "5 Eléments de la Médecine Chinoise", de leurs organes associées, des saisons, des rythmes, des émotions, de la diététique énergétique ... pour avoir un regard nouveau et une approche différente de votre corps et de votre santé !

Vous irez à la rencontre des 5 saisons (et oui, en Médecine Chinoise, il y en a 5 !) : le Printemps, l'Eté, l'Automne, l'Hiver et les Intersaisons/charnières entre chaque saison.

Vous découvrirez, au fil des saisons, les richesses de chaque élément, de chaque organe pour mieux vous comprendre et agir quotidiennement grâce à des conseils judicieux, pleins de bon sens et facile à mettre en place ! Vous comprendrez comment agir sur votre digestion, sur votre sommeil, sur vos douleurs ou votre fatigue ...et bien plus encore !

Vous gagnerez en autonomie pour prendre davantage soin de votre santé physique et émotionnelle !

Je me réjouis de vous rencontrez et de partager avec vous ces connaissances millénaires !

Les 5 saisons en Médecine Chinoise : santé, prévention et conseils millénaires !

Mme DE AZEVEDO SONIA

OBJECTIFS

A l'issue du cycle des 5 conférences, l'auditeur aura des connaissances précises :

-sur les 5 éléments en Médecine Chinoise : Bois, Feu, Terre, Métal et Eau, les organes associés, les saisons, les couleurs, les émotions ...les grands principes de ces éléments et leurs interactions

-sur les différentes saisons de l'année en lien avec ses organes et leur fonctionnement.

-il saura adapter ses habitudes et mettre en place des routines de vie cohérentes avec la saison en cours pour prévenir des maux ou retrouver l'équilibre

-il sera plus autonome dans la prise en compte de sa propre santé grâce à des connaissances simples et pleines de bon sens

-il recevra des conseils précis et précieux à appliquer de manière concrète dans son quotidien !

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	30-09-2026	18:30	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	04-11-2026	18:30	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	20-01-2027	18:30	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	03-03-2027	18:30	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	05-05-2027	18:30	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE