



STAGE SHEN WU : L'AUTOMNE

Dimanche 21 octobre 2018

Selon la tradition chinoise, l'automne est la saison où le ciel et la terre amorcent leur séparation. C'est le déclin du Yang qui fut à son maximum pendant l'été et la naissance du Yin qui triomphera en hiver. Pour se glisser dans l'énergie de la saison et éviter ainsi les affections de l'automne, on peut stimuler les méridiens Poumon et Gros Intestin...

(Voir article : [Médecine Traditionnelle Chinoise : Les méridiens de l'automne](#))

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

9h30 : Accueil et inscription.

10h-11h30 (pratique corporelle) : Qi Gong
Mouvements de Qi Gong pour les méridiens Poumon et Gros Intestin.
Xie Han (professeure de Wushu, arts martiaux chinois)

11h30-13h (atelier) : Atelier huiles essentielles
Rappel des précautions de base pour l'usage des HE ;
HE : caractéristiques biochimiques et effet énergétique des HE ;
Les HE de l'automne : Arbre à thé, Benjoin, Bergamote, Eucalyptus radié, Girofle clous, Pin sylvestre.
Alina Moyon (docteure en pharmacie, spécialiste en aromathérapie, Alma Consult Paris)

13h-14h : Déjeuner libre.

14h-15h30 (théorie) : Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)
Les bases de la MTC : les 5 éléments, le Yin et le Yang, les méridiens ;
Les méridiens Poumon et Gros Intestin : trajets et points importants à stimuler.
Gilles Valentin (formateur en Médecine Traditionnelle Chinoise, école Zen Plus)

15h30-17h (pratique corporelle) : Taiji Quan
Étude des sensations sur quelques mouvements de Taiji Quan.
Xie Han (professeure de Wushu, arts martiaux chinois)

INFOS PRATIQUES

Lieu : Gymnase des Cévennes (salle de danse), 11 rue de la Montagne d'Aulas, Paris 15e

Tarif : 65 € (adhérents Shen Wu) ; 80 € (non adhérents)

Inscription par mail : asso.shenwu@gmail.com

Règlement sur place le jour du stage.

Mobile : +33 6 07 70 43 68

Email : asso.shenwu@gmail.com

Site web : <http://www.shenwu.fr>

Adresse : 6 square Charles Laurent - 75015 Paris