

STAGE

Les sensibilités prémenstruelles et les règles douloureuses



Les grandes lignes du stage :

- *Pourquoi cette période est souvent délicate et parfois même insupportable à vivre*
- *Quels sont les besoins du corps*
- *Que se passe-t-il dans l'équilibre Yin/yang ?*
- *Que disent nos symptômes ?*
- *Comment accueillir nos émotions ?*
- *Le déclenchement des règles et l'inconscient*
- *Comment et quoi faire selon son cas personnel*
- *Quels sont les outils de médecine naturelle les plus appropriés et comment les utiliser dans son quotidien.*

Les outils pédagogiques mis en œuvre :

- Temps de cours théoriques pour **comprendre** .

Comprendre notre corps vivant et ses différents systèmes (ostéo-articulaire- circulatoire- hormonal- organique) et faire le lien avec le système énergétique explicité par la médecine traditionnelle chinoise.

Comprendre le Foie, organe complexe et central

Comprendre le rôle du "Vaisseau Pénétrant "

Comprendre le lien entre intention, protocole de soin et action thérapeutique

Comprendre l'interaction entre les forces de l'inconscient et le vécu corporel des règles et d'avant les règles.



- temps pour **ressentir**

Ressentir dans son corps, par des exercices de perception corporelle, d'étirements doux, de respiration, de mouvements fluides, de présence à soi.

Ressentir les résonances émotionnelles, *ressentir* ses besoins, s'accueillir soi-même avec bienveillance, écrire pour soi, écouter l'autre se dire, témoigner de soi, partager, recevoir.



- Temps pour **agir**

Mettre en œuvre les soins à soi-même : avec le massage des points clés, les stimulations aux moxas et à la ventouse, les mouvements ciblés, les étirements spécifiques, les préparations de plantes, la pratique des visualisations et des intentions adaptées.



FICHE PRATIQUE

Matériel : vous apporterez crayons et carnet pour vos notes perso, un tapis de sol et coussin pour s'asseoir confortablement, une tenue vestimentaire très souple pour pratiquer les mouvements, un châle ou une couverture.

Le matériel de travail vous sera fourni sur place (documents, schémas, plantes et outils de MTC).

Repas : tiré du sac

Horaires : 10h – 18h

Prix du stage :

80€ par personne

(tarif RSA : nous contacter directement)

Inscriptions jusqu'au 14 novembre

auprès de Florence 06-78-13-18-48

et/ou de Marie Pénélope 06-22-24-54-54

→ en **joignant un chèque d'arrhes de 20€ à l'ordre de l'association 13 Lunes**

Association 13 Lunes – chez Marie Pénélope PERES – Le Forestier, 16410 DIRAC