

# JOURNÉE DÉTOX ET PURIFICATION

## *Le Printemps*

**Le Samedi 23 Mars 2019 de 11h à 17h**

*« Ce sont le soin et la patience que nous mettons dans de petites choses, qui nous conduisent vers de grandes œuvres »*

*Sri Mata Amritanandamani*



Après l'hiver, la saison du Printemps est Yang, elle est associée à l'élément Bois qui régit le Foie et la Vésicule Biliaire, à la couleur Verte, à la saveur Acide et à l'Est. Notre corps a besoin de se nettoyer, de se détoxifier d'une alimentation plus riche, d'une activité plus sédentaire, des journées moins lumineuses. Il ressent le besoin de faire peau neuve. Si nous avons pu réaliser en nous l'enracinement propre à l'hiver, concentrer et cultiver notre énergie vitale tout à l'intérieur, nous pouvons alors, comme les végétaux, nous épanouir. Cette journée va nous permettre de favoriser la circulation d'énergie dans tout notre organisme. Tout notre être, tant sur le plan physique que psychique, profitera pleinement de ces activités vouées à nous faire ressentir la Quintessence du Printemps, le Vivant dans chacune de nos cellules.

### Programme :

- ~ (R)éveil du corps : étirements des méridiens, 5 tibétains, yoga
- ~ Éveil de l'esprit : méditation guidée
- ~ Préparation d'un jus à l'extracteur et d'un déjeuner tout en vitamine à partager sur place
- ~ Soin du visage : bain de vapeur et masque à l'argile
- ~ Temps de parole partagée
- ~ Clôture

### Tarif :

- ~ 60€ la journée

### Inscription :

- ~ par téléphone **06 03 70 43 59**
- ~ par mail [laquintessenceduvivant@gmail.com](mailto:laquintessenceduvivant@gmail.com)

Journée animée par Claire Louis  
Thérapeute Corporel et Formatrice

**06 03 70 43 59**

<http://laquintessenceduvivant.over-blog.com/>

