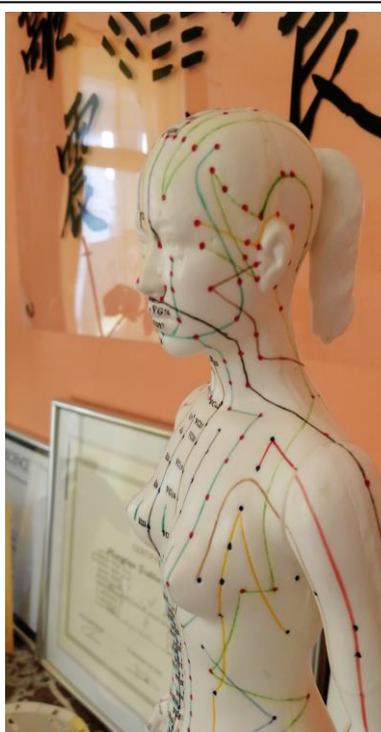


Initiation à la Médecine Traditionnelle Chinoise

Découverte des grands points d'acupuncture pour l'auto-soin (5 matinées de 3h30)



Mieux comprendre notre corps et nos maux et découvrir une pratique d'auto-soin



Association Ming Men
Marie-Line GOMES
Tel 06.62.18.42.43

Programme :

- Notion de base de la MTC (yin et yang et les 5 mouvements) pour identifier les mécanismes du corps et de l'esprit en fonction de ce que nous vivons (travail, stress, émotions, nourriture, environnement) et ceux qui déclenchent les déséquilibres.
- Découverte des grands points d'acupuncture, en fonction de ses douleurs ou pathologies et pratique de l'auto massage sur les points d'acupuncture et méridiens.
- Pratique du Qi Gong Tuina : apprendre des mouvements simples associant la respiration afin de faire circuler les énergies du corps pour limiter les stagnations qui engendrent les douleurs physiques et psychiques. (la personne repart avec une pratique simple à mettre en place dans son quotidien)

Lieu et horaires du stage :

- Village Vacances Chadenas, 05200 EMBRUN
- Tous les matins du lundi 23 au vendredi 27 octobre 2023
- De 9h00 à 12h30

Prix du stage :

- 160 euros pour les 5 matinées

L'association Ming Men organise et fait intervenir pour ce stage : **Marie-Line GOMES**, Formatrice et Thérapeute en Énergétique Traditionnelle Chinoise.

Pour tout renseignement et inscription :

Tel : [06.62.18.42.43](tel:06.62.18.42.43)

Courriel : mingmenembrun@gmail.com

Site de l'association : <https://www.association-mingmen.com/>