

Comment mieux se prémunir contre les agressions hivernales



La saison du froid revient comme chaque année, avec son cortège de rhume, nez qui coule et autre bronchite. Le COVID 19 ne fait que rajouter à notre difficulté de faire face aux agressions de l'hiver : Une fatalité ? Pas si sûr !

Cette journée thématique vous permettra de comprendre ce que sont les virus et les bactéries d'un point de vu de la Médecine Chinoise. Comment le froid opère-t-il dans le corps ? Quelles sont les armes dont nous disposons, les astuces et les petits remèdes traditionnels afin de nous prémunir au mieux, et ainsi renforcer notre immunité ?

Au programme donc :

- Qu'est-ce que le Froid et pourquoi nous agresse-t-il ?
- Le Feu du Rein et l'énergie des Poumons: Comment ça marche ?
- Thermodynamique corporelle et physiologie
- Les huiles essentielles et les tisanes de « grand-mère »
- Notion de diététique alimentaire et hygiène de vie
- Qi Gong et initiation aux méthodes de respiration

Le dimanche 18 octobre 2020 de 9h30 à 18h00, 22 chemin Camille Gas, Saint-André-de-La Roche. Réservation au 06 75 46

53 99 ou par E.Mail sur christophe.saramito@wanadoo.fr

Tarif : 80 euros la journée



[Retour](#)