

# La mélodie des saisons

Grâce à la naturopathie et à la pratique du yoga, on apprend comment accorder son énergie vitale au rythme naturel des saisons.



Lors des stages, je vous propose d'ajouter à la vie quotidienne, des plantes, des huiles essentielles, des aliments, des exercices de yoga, de qi gong, des rituels, qui mettent en résonance les organes de saison avec l'énergie saisonnière.

Pendant l'automne — saison qui correspond au poumon et gros intestin — il faut contrer la mélancolie en prenant soin de notre système nerveux et préparer le système immunitaire pour l'hiver.

L'automne, c'est le temps de se restaurer, de se maintenir au chaud, de s'hydrater et de s'enraciner, de respirer.

Samedi 29 octobre de 14 h à 17 h  
salle des fêtes de Saint Michel en Grève.

29 € ou 24 € pour les adhérents à l'association Ores ou Yoga sur la grève.

Merci de vous inscrire par simple retour de mail avant mercredi 2 novembre.  
Venir avec son tapis, un plaid ou une couverture et de quoi prendre des notes.