

« Mille et une astuces pour apprendre à se détendre et chasser le stress »

En **Médecine Chinoise**, le stress est à l'origine de toutes les maladies. Il empêche la libre circulation de l'énergie et du sang. Il nuit au corps et empêche l'esprit de s'épanouir. Qu'il s'agisse de notre vie personnelle ou professionnelle, le stress crée une tension qui nous entraîne dans une spirale négative. Nous étudierons son mécanisme et développerons des méthodes pour apprendre à nous détendre.

PROGRAMME *

Le but de ce stage consiste à comprendre pourquoi et comment le stress nous empêche d'être, et d'acquérir les outils pour apprendre à nous en libérer.

- Les symptômes du Stress ou « Comment le reconnaître ? »
 - Étude des mécanismes physiologiques du stress en Médecine Chinoise
 - Causes physiologiques, causes émotionnelles
 - Le rôle du « Mental » dans l'espace et le temps
 - Exercice pratique de « focalisation »
-
- La relation « Corps/Esprit » en Médecine Chinoise ou « Comment maîtriser son esprit ? »
 - « Avidité » et « Gratitude »
 - Exercice pratique : Initiation à la méditation active
 - Exercice pratique : Définir « sa stratégie personnelle » pour se libérer du stress

* sous réserve de modifications