

« Le chemin vers le poids idéal »

Le surpoids n'a pas que des conséquences esthétiques. Il surcharge notre organisme et témoigne d'un dysfonctionnement de la Rate et des Reins. Cette dysharmonie physique révèle notre difficulté à vivre en harmonie avec nous-mêmes et notre environnement. Nous étudierons son fonctionnement du point de vue de la **Médecine Chinoise** et nous nous efforcerons d'établir des stratégies pour retrouver le chemin de notre poids idéal.

PROGRAMME *

Le but de ce stage consiste à comprendre les causes des dysfonctionnements physiques et émotionnels et d'établir une stratégie toute personnelle pour retrouver le chemin de son bien-être.

- Causes physiologiques du surpoids en Médecine Chinoise
 - Étude de la digestion et ses conséquences
 - Nature Chaude, nature Froide
 - Alimentation (les erreurs, la bonne diététique, les compléments)
 - Quelle activité physique choisir ?
 - Exercice pratique de « focalisation »
-
- Les (mauvaises) influences externes
 - Les addictions alimentaires
 - Le pouvoir de la pensée
 - Exercice pratique : S'exercer à la prise de conscience - Initiation à la Méditation
 - Exercice pratique : Définir « sa stratégie personnelle » pour réaliser son objectif

* sous réserve de modifications