

Cinq éléments
Cinq saisons*
Cinq ateliers

金
木
水
火
土

*(printemps, été, été indien, automne, hiver)

A chaque saison, je présenterais un atelier correspondant à l'élément et aux organes spécifiques de cette saison.

Les cinq éléments de la médecine chinoise peuvent être un **guide puissant pour guérir votre corps et vous sentir bien**. Cette ancienne doctrine est pratique et **simple**. Elle peut **changer votre vie** en vous apprenant quoi manger et comment dormir, quels mouvements physiques et quelles techniques de respiration à utiliser.

Dans la Chine ancienne, les médecins symbolisaient l'eau, le feu, le bois, le métal et la terre comme les cinq éléments du Chi, l'énergie vitale ou énergie de l'univers.





Ce principe des cinq éléments montre comment tous les phénomènes **interagissent et fusionnent** les uns avec les autres. Il montre les connexions entre les principaux organes, les sens, les tissus corporels, les émotions, les différents aspects de soi et les cycles de la vie. **Chaque élément a un rapport avec les saisons, la nourriture, les goûts, les odeurs, les couleurs et les sons**, mais aussi avec les **«saisons de notre propre cycle de vie»**.

L'approche globale de chaque saison rassemble l'étude des énergies des organes, des énergies aromatiques et de la nutrition en un tout, suivant ainsi le cycle des saisons. Nous sommes tous liés au **rythme** de la **nature**. Chaque saison apporte ses propres expériences émotionnelles et ses approches mentales qui correspondent avec les deux organes dominants. L'énergie de chaque saison se rapporte à un élément : **quatre saisons**, plus une **intersaison**, donne **cinq éléments**. Pour chaque élément, la paire d'organes associée est discutée.

Chacun des deux organes est défini séparément en fonction de son emplacement, de sa fonction, de son impact émotionnel et de son symbolisme, de sorte qu'ils peuvent être vu comme une paire. **Notre corps fonctionne comme un processus circulaire**, avec un organe soutenant le suivant tout en tirant sa force du précédent. **Tout cela fait donc parti d'un Tout**. Nous devons cultiver la conscience afin d'éliminer les plaintes, en particulier les plaintes chroniques. Notre corps en dépend. C'est pourquoi il est très important **de comprendre ce que dit le corps et de l'écouter**. De cette façon, nous acquérons une **compréhension claire** de nous-mêmes en tant qu'être **holistique** et de notre relation avec la vie.

L'**Aromathérapie énergétique** travaille la même manière qu'en acupuncture où une aiguille est utilisée, une combinaison **d'huiles essentielles** aux points d'entrée des **méridiens** et aux centres énergétiques (**chakras**) qui fournissent **l'énergie vitale** aux organes, est appliquée. Ceci est combiné avec des **postures et des étirements** simples et efficaces pour augmenter l'afflux d'énergie cosmique dans les organes concernés avec **des effets physiques, émotionnels et mentaux bénéfiques**.

L'apprentissage des huiles essentielles, des méridiens et des chakras nous **aide à améliorer notre santé**. Tout est parfaitement adapté aux éléments et à la saison, pour répondre à nos besoins physiques et énergétiques actuels et pour nous **maintenir en phase avec le flux naturel du cycle de vie**.

L'*aromathérapie énergétique* fonctionne en utilisant des huiles essentielles sur les méridiens et les chakras, ce qui amène un flux d'énergie vers les organes et donc **restaure leur vitalité** fonctionnelle ce qui influence positivement les activités corporelles.



L'aromathérapie énergétique permet de réconcilier les approches occidentale et orientale, en suivant les rythmes saisonniers et en apportant les ajustements nécessaires. Cette pratique est ouverte à tous. Des programmes riches, variés et axés sur la pratique, avec de nombreuses suggestions pour vous aider à prendre soin de **votre santé physique, émotionnelle et mentale**, sont disponibles. En plus, nous fournissons des boissons appropriées et d'une soupe au déjeuner (pour répondre aux besoins de votre corps à chaque saison.) Chaque séminaire est programmé pour les périodes où les deux organes ont besoin **de soins et d'attention**.

À quoi doit-on s'attendre à chaque séminaire de saison :

Il y aura des **exercices pratiques**, comme trouver et masser les points d'acupression avec les huiles essentielles appropriées, des recettes de saison, des exercices de yoga spécifiques à la saison et aux organes concernés, et des exercices de respiration de soutien. **Pour finir, chacun recevra une brève expérience de traitement d'acupuncture.**

Vous recevrez également un sac contenant des compléments nutritionnels, des préparations de gemmothérapie, des huiles essentielles, un spray assainissant maison (en lien avec le thème) et de nombreux conseils et suggestions pour chaque sujet pour vous accompagner à chaque séminaire.



A propos de moi

Je suis née en 1982, à Lier et j'ai grandi dans le petit village d'Everberg. Dès mon plus jeune âge ma mission, mes centres d'intérêt et ma fascination furent rapidement évidents: l'être humain et sa santé.

La formation de kinésithérapeute et kiné du sport fut un excellent tremplin pour m'approfondir dans ce sujet. Je cherchais constamment les causes sous jacentes et les liens: le pourquoi, le comment, les causes, la base des symptômes? Mes professeurs étaient agressés par toutes mes questions." Oui, mais ... et pourquoi ... et donc quelle est la cause?"

Contact

info@acubelle.be

annabelle@acubelle.be

+32 497 89 56 69

Annabelle

