

“Si vous ne choisissez pas un jour pour vous détendre,  
votre corps le choisira pour vous”

# Retraite d'une journée: Women's World

Approche entièrement holistique:  
Soins de santé orientale et occidentale pour les femmes



## Retraite d'une journée: Women's World

Je suis très passionnée par la thérapie holistique. Je combine deux visions différentes en utilisant un mélange de soins de santé occidentaux et orientaux. Nous discuterons à la fois de la médecine orientale (sagesse, philosophie et prévention)...et de la course effrénée occidentale.

***Il faut du courage pour dire oui au repos et au loisir dans une culture où l'épuisement est considéré comme un symbole de statut sociétal (B.Brown)***

Je rencontre régulièrement des femmes qui ne se connaissent plus. Leurs hormones sont complètement déséquilibrées en raison du stress chronique, des attentes, des tâches multiples, des délais et de la sur-stimulation. Nous devons en permanence rester occupée, occupée, occupée. C'est à la mode, et c'est malheureusement aussi une source de fierté que d'être épuisée.

«Gardez votre vie en équilibre», «Trouvez l'harmonie», «Pensez positivement». Oui, de nos jours, les thèmes sont le bien-être, le Stressless et le Zen. Mais la plupart d'entre nous ressentent exactement le contraire. Nous avons beaucoup trop peu de repos et de temps d'arrêt, de pause.



Alors, comment expliquons-nous cela ? Le plus important est l'équilibre : vous ne pouvez pas avoir une chose sans l'autre - Yin et Yang : action et repos, tension et relaxation, flux et reflux, soleil et lune, lumière et obscurité. Rien n'est constant et tout est en permanence en mouvement.

Une fois que vous comprenez cela et écoutez ce que votre corps essaie de vous dire - ce qu'il vous chuchote alors que vous êtes pleinement occupée avec votre esprit et vos pensées sans fin - alors le processus de transformation et d'alchimie peut commencer.

## **Alors COMMENT ?**

De A à Z, de la théorie à la pratique. Dans ce séminaire, nous jetons un regard léger et amusant sur tous les sujets importants, y compris certains qui ne sont pas très confortables.

Il y aura une brève introduction à l'acupuncture, aux méridiens (les principales voies énergétiques), au Yin et au Yang, aux cinq éléments et aux différents types de la personnalité





Vous apprendrez ce que signifie être une femme en abordant divers sujets :

- comment fonctionnent votre système hormonal et le syndrome prémenstruel,
- que sont les montagnes russes émotionnelles et physiques de notre cycle,
- qu'est-ce qui se passe pendant la ménopause,
- quels sont les effets d'un régime alimentaire sur le corps féminin,
- quelles sont les causes d'une alimentation réconfortante,
- qu'est-ce que vous pouvez faire pour garder vos seins en bonne santé;
- quels sont les méridiens et les chakras d'énergie importants pour vous en tant que femme,
- qu'est-ce que l'acupuncture peut faire pour vous, et enfin,
- quelles sont vos expériences face aux problèmes féminins.

C'est un séminaire rationnel et sensé. Il est précis, interactif et dynamique, mais avec une bonne dose d'humour. De plus, il contient aussi une session de questions/réponses.

### **QUI?**

**Cet atelier s'adresse à toutes les femmes entre 18 et 99 ans.**

Toutes sont les bienvenues. Nous maintenons une atmosphère de confiance et de respect. Parfois, nous travaillons en petits groupes.

Mais ...vous n'avez pas BESOIN de faire quoique ce soit (nous avons déjà assez à faire, n'est-ce pas?) ... mais tout est possible et tout est accepté.



## QU'EST CE QUE VOUS RECEVEZ?

Vous recevrez les notes du cours...

et un sachet contenant de la soupe et un déjeuner bio.

En plus, vous recevrez des outils pratiques et des astuces pour aborder les zones à problèmes : utilisation d'huiles essentielles, informations sur des points d'acupuncture spécifiques, exercices d'étirement des méridiens, etc.

En plus, des conseils sur l'utilisation du thé, de la gemmothérapie, des huiles essentielles et des compléments nutritionnels vous seront donnés, des trucs et des astuces, ainsi que ce que l'on peut faire et ce que l'on ne peut pas faire. Puis, je vous donnerai des conseils nutritionnels et des recettes importantes à faire pendant les différentes phases du cycle menstruel et de la ménopause.

Et enfin, je finirai avec une brève introduction au diagnostic facial et un test de personnalité en cinq éléments.

J'ai vraiment hâte de vous rencontrer

De tout Coeur,

De femme à femme,

*Annabelle*

