

Chaque jour, un élément. Chaque jour, une émotion. Chaque jour, un espace pour se révéler.

“Comment circule l’énergie dans ton corps aujourd’hui?”

- Jour 1 : **Terre** – ancrage
- Jour 2 : Métal – lâcher prise
- Jour 3 : **Eau** – confiance
- Jour 4 : **Bois** – mouvement
- Jour 5 : **Feu** – joie

Pour les retraites de 6 jours et 5 nuits, je vous invite à une immersion à travers les cinq éléments de la médecine chinoise : Terre, Métal, Eau, Bois et Feu.

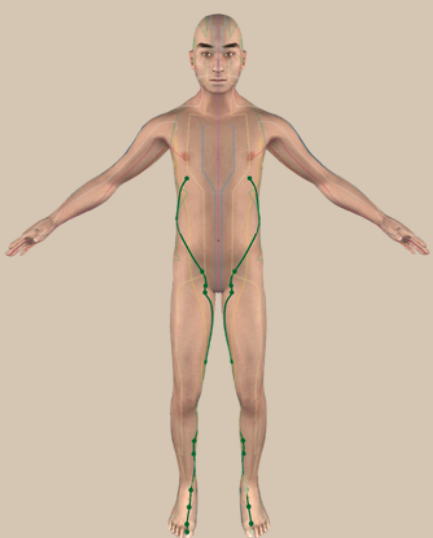
En médecine chinoise, l’énergie circule dans le corps à travers des **méridiens** : ce sont comme des rivières invisibles qui relient nos organes, nos émotions et notre vitalité.

Lorsque l’énergie circule librement, nous nous sentons alignées, apaisées, vivantes. Lorsqu’elle se bloque, cela peut créer fatigue, tensions ou émotions retenues.

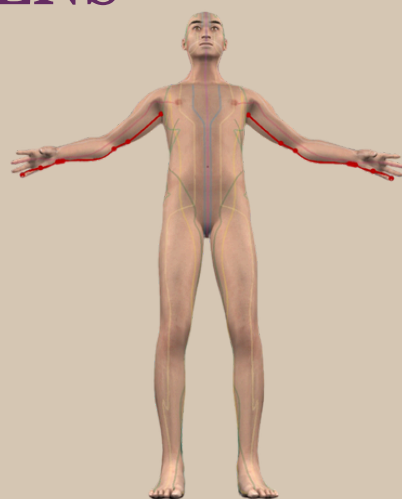
Chaque jour, nous explorerons un élément, ses organes associés, son émotion, et le méridien correspondant à travers le yoga, le mouvement, la respiration, l’alimentation consciente et des temps de rituels et de partage.

Un voyage sensoriel et émotionnel pour réharmoniser le corps, libérer ce qui a besoin de l’être et retrouver son rythme naturel.

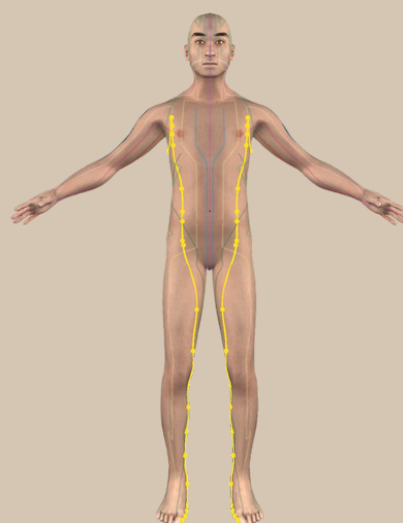
MÉRIDIENS



Mér dien Foie



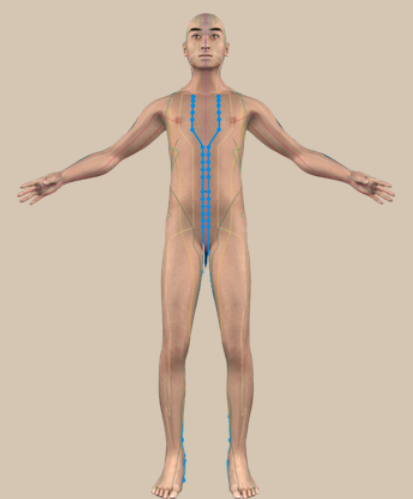
Mér dien Cœur



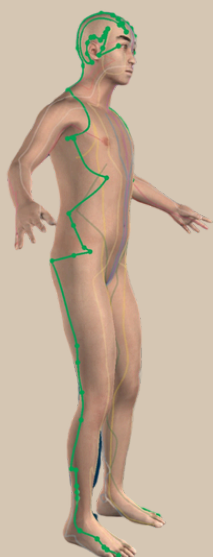
Mér dien Rate / Pancréas



Mér dien Poumons



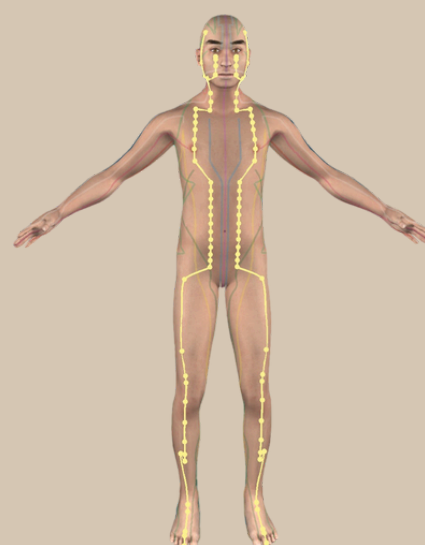
Mér dien Reins



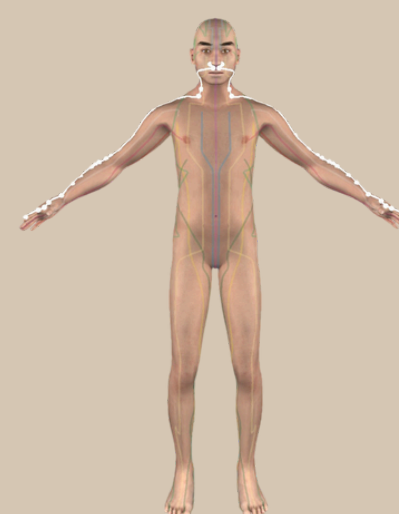
Mér dien Vésicule biliaire



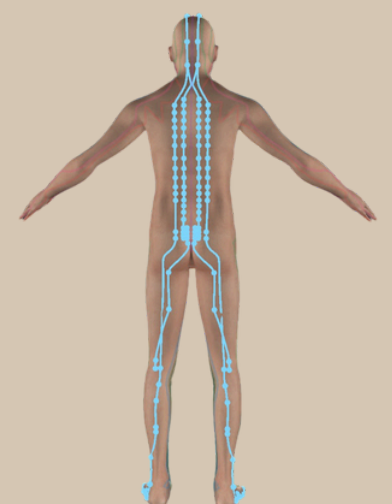
Mér dien Intestin Grêle



Mér dien Estomac



Mér dien Gros Intestin



Mér dien Vessie