

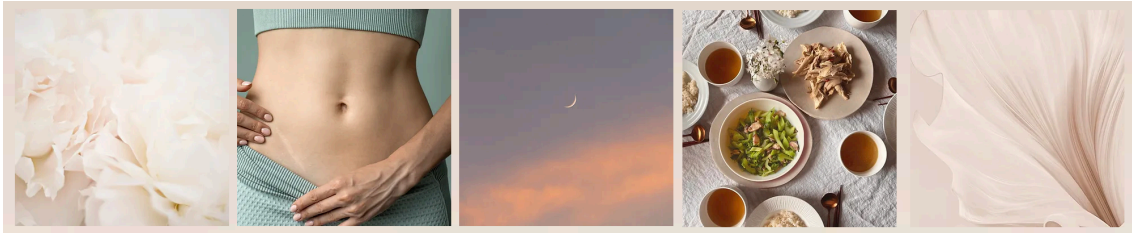
AU CŒUR DES CYCLES FÉMININS

Diétothérapie Chinoise & Automassage du ventre

FAIRE LA PAIX AVEC SES PROBLÉMATIQUES FÉMININES

28, 29 et 30 mars 2025

Début du stage à 14h le vendredi 28, fin de stage 18h le dimanche 30 mars



HARMONISER SES CYCLES AU JOUR LE JOUR

L'énergie féminine est par nature, cyclique.

Dans un monde idéal, nous expérimenterions les variations de notre énergie avec harmonie, vivant nos cycles avec grâce:

plus énergique à un moment, plus introvertie à un autre

Idéal pour faire le tour des besoins de nos vies.

Les choses étant ce qu'elles sont, il est fréquent, en fonction de nos tendances énergétiques personnelles, de trébucher à certains moments précis de nos cycles :

Les règles et leurs souffrances

La période d'avant et ses gonflements divers et variés

L'ovulation et ses challenges

Et même après l'arrêt du cycle, la ménopause peut nous challenger : *trop sec, trop chaud...*

Ce sont à ces problématiques majeures que nous tenterons d'apporter des solutions avec la Diétothérapie chinoise et les Automassages du ventre, deux disciplines très complémentaires et surtout efficaces, issues de la sagesse ancestrale chinoise.

POUR QUI ?

Ce stage est particulièrement fait pour vous, si votre cycle est une période douloureuse, ardue et insoluble...

Règles et ovulation douloureuses, SPM, épuisement, bouffées de chaleur, sécheresse interne, etc.

Ce stage peut vous apporter un soutien supplémentaire en cas de problématiques médicales lourdes :

SOPK, endométriose, PMA...

AU PROGRAMME:

Chaque jour, une alternance de pratiques, avec Catherine Charles pour la Diétothérapie chinoise et Adeline Boiché-Desplantes pour les Automassages du ventre.

Diétothérapie Chinoise:

- Initiation la Diététique chinoise (E.learning fourni avant le stage)
- Présentation des tendances (Vide de Yang, vide de Qi etc) et test personnel.
- Fonctionnement du cycle féminin et présentation de ses problématiques principales, avec Diétothérapie adaptée
- Création de menus personnalisés en fonction de sa problématique et de sa propre tendance.

Cuisine selon Diétothérapie Chinoise:

- Les repas de Diétothérapie chinoise seront préparés en commun (par petite équipe qui changera tous les jours). Le menu du stage est conçu comme un cycle en lui même et nous goûterons des plats phares de chaque problématiques.

Automassage du ventre:

- Présentation de la pratique et de son application en lien avec les cycles lunaires.
- (Re)connexion à son ventre par l'écoute de ses besoins et messages
- Pratiques de détente pour développer sa conscience corporelle
- Pratiques pour faire circuler les énergies et apaiser les douleurs
- Pratiques pour tonifier l'énergie des organes (physiquement et émotionnellement) et reconnecter à ses élans profonds
- Construire sa pratique d'Automassage du ventre personnalisée en fonction de ses besoins.

Pratiques énergétiques pour encadrer la journée:

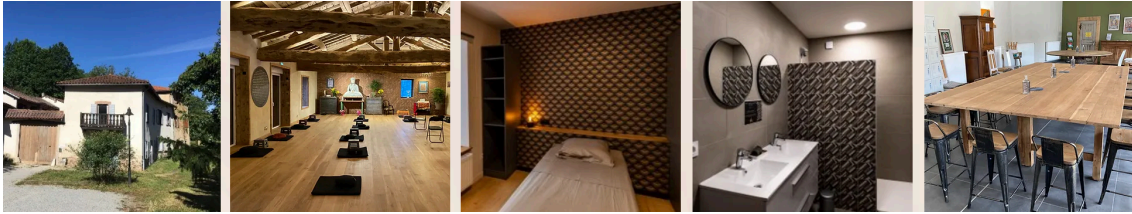
- Qi Gong de la Terre et le Ciel, le matin.
- Méditation des Six sons de guérisons, et du Sourire intérieur, le soir.
- (Optionnel pour les non résidents)

En cadeau:

- Quatre sachets de plantes chinoises pour cuisiner et une petite bouteille d'huile de massage, pour poursuivre la magie à la maison.

REPAS

Tous les repas (petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner) seront préparés et dégustés ensemble. Ingrédients bio (autant que possible), sans gluten, sans lactose, avec viande, non crus.



LE LIEU ET L'HÉBERGEMENT

Les Grandes Terres - Centre bouddhiste, Chemin du Grand Moulin, 69340 Francheville.

Un lieu ressourçant dans un cadre naturel, propice à l'introspection, à 30 mn du centre de Lyon.

<https://g.co/kgs/d3bHQTh>

Hébergement sur place vivement conseillé (pour profiter pleinement de l'immersion) : en chambre double, triple, ou quadruple. Salles de bains et toilettes partagées à l'extérieur de la chambre.

Tarifs: 25€ / nuit + 8€ de location de draps obligatoire.

A réserver lors de votre inscription, puis régler sur place lors du stage.

Seulement 11 places disponibles pour l'hébergement.

QUI ORGANISE ?

Catherine CHARLES

Passionnée par la magie de la Médecine Traditionnelle Chinoise, je pratique l'Acupuncture, l'Herboristerie chinoise et surtout la Diététique Énergétique Chinoise.

La MTC permet de retrouver son équilibre personnel (pas celui du voisin) pour vivre pleinement sa vie. Atténuer les effets du stress sur la digestion, le sommeil et la vitalité.

Calmer les douleurs, retrouver plus d'énergie si l'épuisement guette, revenir au calme si tout va trop vite... Et à la maison, les choses peuvent encore évoluer...

Changer notre rapport aux aliments et les considérer comme des alliés, observer la Nature se manifester dans les plats, retrouver une connexion simple entre soi et ce qui nous nourrit, ressentir du confort dans la digestion et accueillir l'Énergie qui remonte...

Voici ce que nous aide à vivre la Diététique Énergétique Chinoise au quotidien.

Cette pratique est la première que j'ai apprise il y a plus de 20 ans, et j'étais tellement dans mon expérimentation personnelle que j'ai mis des années avant de comprendre que ma voie était là. Aujourd'hui j'ai l'immense chance de pouvoir enseigner

cette Diététique au grand public et aux professionnels de la MTC.

www.catherinecharles.life

Adeline BOICHÉ-DESPLANTES

Je suis praticienne en acupuncture, en libération émotionnelle et en soins relationnels.

Il y a quelques années, j'ai créé un parcours de formation « La Voix du Ventre »,

inspiré du Chi Nei Tsang, pour guider chacun.e vers l'écoute des maux du ventre et de l'esprit. Depuis, je suis émerveillée de voir à quel point les personnes

qui adoptent l'automassage du ventre régulièrement voient leur vie changer !

Elles retrouvent leur capacité digestive, à la fois physique et émotionnelle.

Ce sont mes propres maux de ventre, depuis l'enfance, qui m'ont amenée à découvrir le Chi Nei tsang et la médecine chinoise, et qui désormais guident ma vie au quotidien. Pleine de gratitude pour cette rencontre intérieure, je continue à transmettre cette voie, pour que chacun.e puisse entendre sa propre voix intérieure.

www.adeline-boiche-desplantes.com

TARIF ET RÉSERVATION

400 € pour les 2 jours et ½ comprenant les frais pédagogiques et les repas. L'hébergement (sur place ou en extérieur) reste à votre charge.

Modalités de réservation : le stage étant limité en nombre de participants, nous vous invitons à réserver votre place dès que possible en envoyant l'acompte de réservation de 110 euros encaissé à réception. Le solde sera à régler sur place, encaissé après le stage.

POUR S'INSCRIRE:

<https://catherinecharles.life/inscription-stage>

Modalités d'annulation : l'acompte sera remboursé si votre désistement a lieu moins de 28 jours avant le début du stage, soit avant le 1 mars 2025.

L'acompte pourra être remboursé en cas d'annulation du stage de la part de l'organisateur.

LÉGISLATION

En France, la Médecine Traditionnelle Chinoise n'est pas une médecine au sens légal du terme. Cette formation ne se substitue donc pas à une consultation chez votre médecin.

Nous n'établissons aucun diagnostic au sens de la médecine occidentale. En aucun cas un traitement médicamenteux en cours ne devra être arrêté, sans l'avis de votre médecin.