



AU COEUR DU CORPS ET DES SAISONS

AUTOMNE - le 28 septembre 2025
L'énergie du Poumon et du Gros Intestin
HIVER - Le 30 novembre 2025
L'énergie du Rein et de la Vessie
PRINTEMPS - Le 1 mars 2026
L'énergie du Foie et de la Vésicule biliaire
ETE - Le 10 mai 2026
L'énergie du Coeur (Maître du coeur) et de l'Intestin Grêle
INTERSAISON L'ETE INDIEN - Le 26 juillet 2026
L'énergie de la Rate et de l'Estomac.

Détail de la journée :

- 9h30 - Accueil. Administratif règlements des soldes. Chèques (sans ordre svp) ou espèces. Présentations des animatrices et participant-es, tirage du jour.
- 10h00-11h30 - Eveil du corps et du souffle avec Marina.
- 11h30-11h45 - Mini-pause
- 11h45-13h00 - A la découverte du l'énergie du poumon et du Gros Intestin du point de vue de la MTC avec Magali
- 13h00-14h30 - Pause déjeuner
- 14h30-15h45 - Diététique chinoise et plantes adaptées à cette saison avec Magali
- 15h45-16h00 - Mini-pause
- 16h00-17h30 - Marina. La fluidité et le son
- 17h30-17h45 - Mini-pause
- 17h45-18h30 - Méditation avec Magali et temps de partage.

Bien sûr, ces horaires sont à titre indicatifs, il peut y avoir quelques surprises !

Merci de prévoir :

- * *Votre pique nique pour la pause déjeuner.*
 - * *Une serviette, un coussin, un plaid, bouteille d'eau.*
 - * *Une tenue souple et confortable, proche du corps, manches longues (pratique au sol) afin que Marina puisse voir votre corps et l'accompagner au mieux.*
 - * *De quoi noter.*
- En-cas et boissons de saison inclus*

Dans la joie de ces temps d'épanouissement, ensemble !

Magali et Marina vous remercie.

Magali : magalibonhomme.etc@yahoo.com - 06 37 76 92 00-
<https://energetique-sakura.com>

Marina : deploie.et.sois@gmail.com - 06 62 67 25 39-
<https://www.deploie-et-sois.com>