



# ATELIER AUTOMNAL YIN YOGA & BIEN ETRE

Date : samedi 30/09/2023 de 10H à 17H

Lieu : La Source

132 Grand Rue / 40320 Loubouer

Une journée de rencontres et d'échanges autour d'un atelier sur l'Automne en Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) et en de Yin Yoga pour bien vivre cette saison et préparer l'hiver en harmonie avec votre corps et vos émotions.

## Déroulé de cette journée d'automne ...



**10.00 H** Accueil des participants (tisanes, thé, café, fruits secs bio)

**10.30 H** L'automne en MTC ; pathologies, alimentation, phytothérapie, aromathérapie

**12.00 H** Exercices de Qi Cong et travail sur le souffle

**12.30 H** Pause déjeuner (Auberge Espagnole)



**14.00 H** Découverte du Yin Yoga / échanges

**14.30 H** Pratique Yin Yoga spécifique à l'automne

(ré équilibrage des méridiens concernés et de leurs émotions associées)

**16.30 H** Relaxation

**17.00 H** Fin de notre RDV Bien Vivre en Automne

**Tarif journée « Bien Etre » : 90 €**  
(places limitées à 10)

**Réservation :**

Nathalie 07 55 66 32 83

[www.methode-traditionnelle-chinoise.fr](http://www.methode-traditionnelle-chinoise.fr)