



Jâ??accueille lâ??Ã?nergie du Printemps

Description

Week-end d'Ã©tente, rÃ©flexologie, relaxation aromathÃ©rapie, balade en forÃªt

18 et 19 mars 2023

Au centre Aether Cagire

DÃ©toxifier son corps et redynamiser son esprit

Â« Jâ??accueille lâ??Ã©nergie du printemps Â»

En Ã©nergÃ©tique chinoise, le printemps commence autour du 5 fÃ©vrier chaque annÃ©e.

Au printemps, lâ??Ã©nergie yang croÃ®t, lâ??Ã©nergie yin dÃ©croÃ®t. C'Ã©st le renouveau.

Le mouvement de la nature est vigoureux, les plantes sortent de la terre, la sÃ©ve monte dans les arbres, la nature s'Ã©veille. Chez lâ??Ãªtre humain, on observe le mÃªme mouvement qui se manifeste par le besoin de sortir, lâ??envie d'Ãªtre un grand nettoyage de printemps ; c'Ã©st le moment pour se lancer dans de nouveaux projets. Mais cette montÃ©e en puissance du foie n'Ã©st pas sans danger pour notre Ã©quilibre et notre santÃ©. C'Ã©st lÃ que de grandes fatigues apparaissent, accentuÃ©es par le changement d'heure.

Il faut contrÃªler cette Ã©nergie qui peut nous dÃ©border.

Les Ã©motions et la pensÃ©e Ã©tant Ã©troitement liÃ©es au fonctionnement des organes, des Ã©tats d'Ã©pressifs, insomnies, phases d'anxiÃ©tÃ©, d'irritabilitÃ©, de colÃ©re peuvent apparaÃªtre Ã© ce moment de lâ??annÃ©e. Pour nous prÃ©venir de ces dÃ©rÃ©glements, le maÃªtre-mot est la tempÃ©rance. Il ne faut pas se laisser emporter par lâ??Ã©nergie de cette saison.

TempÃ©rer lâ??Ã©nergie du foie passe par des exercices de respiration et de relaxation, des promenades dans la forÃªt ou Ã© la campagne. Prenez le temps d'observer le vert de la nature, les

jeunes pousses! Sur plan un plan émotionnel, cultivons les vertus que sont patience et la gentillesse pour faire face aux états colériques qui peuvent nous envahir en cette saison.

Champs de Menta