

Retraite - Connaissance et Conscience.

Herboristerie – Qi gong – Médecine Chinoise

Laurence et Isabel vous accueilleront pour ce moment de retour à soi.

Une bastide familiale dans un cadre de nature authentique, favorable au silence et au ressourcement.

Elles partageront tour à tour leur expérience de thérapeute et leurs connaissances dans les domaines de la médecine chinoise, de l'herboristerie et de la pratique du Qi gong.

- Médecine Traditionnelle (MTC) : : Le mouvement du Qi, comment circule-t-il et qu'est-ce qui le met en mouvement et pourquoi se bloque-t-il ? Théorie du Yin-Yang (les deux forces complémentaires qui régissent l'univers et notre corps).
- Le rythme du silence en lien avec la physique quantique est une méditation guidée pour entrer dans un état profond de calme intérieur, pour apaiser l'esprit et restaurer l'équilibre psychique et physique. Et faire l'extraordinaire expérience du hors-temps.
- Pratique du Qi Gong : Une méditation en mouvement qui visent à faire circuler l'énergie, améliorer la souplesse et réduire les tensions et les douleurs. Des mouvements simples qui combinent lenteur, respiration et posture corporelle.
- Herboristerie : Se connecter au vivant et travailler l'observation fine, la connexion avec les fleurs les arbres et herbes de notre environnement.

Utilisation d'une Flore pour la reconnaissance des Genres, Espèce et Familles. Usage en Herboristerie des plantes rencontrées et leurs propriétés médicinales. Quand les ramasser, comment les faire sécher, et les utiliser : notion de Galénique.

Fabriquer son Baume relaxant, idéal pour se détendre, corps et esprit.
Inspiré des écrits d'Hildegarde de Bingen...

- Marche consciente : La marche consciente permet de déposer nos émotions et nos pensées et de pardonner. Elle nous ancre dans le moment présent. Chaque pas devient une opportunité d'harmoniser votre respiration avec vos pas et de savourer chaque sensation, favorisant un sentiment de paix intérieure
- Intégration consciente dans les repas : certains repas deviendront une expérience sensorielle et méditative. Vous serez invité(e) à savourer chaque bouchée, et explorer la nourriture avec gratitude. Ce processus renforce la digestion, rééquilibre les comportements alimentaires et développe une relation plus saine avec votre alimentation.

Ces pratiques que nous avons expérimentées depuis des années vous guideront vers une harmonie globale et une reconnexion profonde avec vous-même.

Car nous sommes bien persuadées qu'en ces temps perturbés, La Voie du Cœur (Esprit et Corps) est souveraine.

Laurence Canonne : Praticienne en Herboristerie : 06 79 40 55 50

Isabel Grégoire : Docteur en MTC, enseignante de Qi gong depuis 35 ans : 06 89 27 65 84