

Formation

O. HEBTING
thérapeute



Cercle
d'Etudes
Hun
Yuan

MEDECINE CHINOISE

pour prendre en charge sa santé

Maux de dos
les prévenir, les soulager



Dimanche 9 février
14h-17h

Centre Socio Culturel Îlot du Moulin Saverne

Participation financière :

30€ membre /40€ non-membre

Inscription obligatoire /Règlement sur place

Informations, inscription, renseignements :

06 76 81 87 17 O. HEBTING Mail : contact@cedehy.fr

Site Web : www.cedehy.fr

*Un fascicule résumant l'enseignement vous sera remis
à l'issu de la formation*

Cercle d'Etudes Hun Yuan

Affiliée FAEMC Fédération des Arts Energétiques et Martiaux CHINOIS) N° 2346

Programme de cet atelier

La **médecine chinoise** accorde une grande importance à la prévention des maladies. Elle a donc développé de nombreuses techniques et méthodes dans cet objectif.

Nous proposons cet atelier aux personnes intéressées par la prise en charge de l'entretien de leur santé et de celle de leurs proches et qui souhaitent apprendre à le faire.

L'atelier est ouvert et accessible à toutes et tous et ne nécessite aucune connaissance préalable.

Plusieurs techniques vous seront proposées :

-des **automassages par percussions**

-des **exercices de Qigong**

-l'**acupressure**

-la **diététique chinoise**

-....

Au-delà de vous transmettre des « recettes », cet atelier vous permettra de **comprendre le « pourquoi »** de chaque technique, vous rendant ainsi plus libre et plus à même de vous adapter en fonction des situations rencontrées.

Ces techniques sont faciles à apprendre et simples à mettre en oeuvre.

Prochains ateliers :

-Les solutions de la médecine chinoise pour les petites urgences du quotidien (brûlures, coupures, saignements, évanouissements...) le 5/4

-Soulager et traiter les états d'épuisement (fatigue chronique, burn-out...) le 14/6.