

Voici la date du 3^{ème} atelier DO-IN d'Automne-Hiver

le dimanche 21 Novembre 2021 à 11h00 au Dojo de Judo de Courpalay rue Changeard (à coté de l'église)

Accueil à partir de 10h45

LE MOIS De NOVEMBRE "Période de Ressourcement "

1^{er} atelier gratuit



Novembre nous invite à commencer à refaire le plein d'énergie profonde, à recharger nos batteries (les reins en MTC) , inutile de prévoir des activités dévoreuses d'énergie .

.En Novembre , nous sommes sous l'influence de l'élément EAU , nous travaillerons les méridiens du Rein et de la Vessie en étirements et points d'acupuncture en digito-pressions afin de préparer l'HIVER .

Durant ces ateliers vous apprendrez à renforcer votre énergie de défense face aux attaques externes et climatiques. La séance se terminera par une Relaxation-Visualisation guidée.

En nous : Le méridien du Rein va gérer l'énergie de l'hiver .Il transporte et transforme les liquides organiques qu'il reçoit. Il fournit l'énergie à la vessie pour qu'elle puisse stocker et transférer l'urine.

Son Energie se manifeste aux cheveux et aux oreilles (ouïe) . La vessie a besoin du Rein et le Rein dépend de la vessie pour éliminer les liquides impurs.

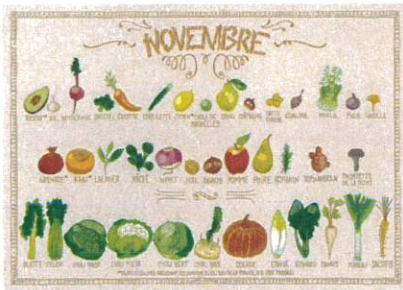
Nous pourrions rencontrer , en début d'hiver, l'apparition de lumbago, et cette impression d' « avoir mal partout » accompagnée le plus souvent d'une sensation de « froid jusqu'à l'os »

Le sens : l'ouïe Les oreilles dépendent pour leur bon fonctionnement de la nutrition énergétique que leur fournit le Rein. Si le Rein est faible énergétiquement, l'audition est diminuée et la personne se plaint d'hypoacousie associée à des acouphènes (bourdonnement d'oreille).

Les émotions : la volonté et les peurs :La volonté est l'émotion positive du Rein, la personne est déterminée. Alors que le manque de volonté et de motivation génère des peurs, l'émotion négative du

Rein. **La couleur : le bleu foncé / bleu-noir** Le bleu nuit est la couleur qui caractérise le pôle Reins/vessie. C'est la couleur des éléments liquides, la mer.

La saveur : le salé La saveur salée doit être privilégiée en hiver, sans excès . Cette saveur assouplit l'ensemble des organes, os et articulations. Elle a une action sur les os et les dents.



L'Alimentation

Pour prendre soin du Rein vous pouvez consommer des aliments qui vont le nourrir : soja, châtaignes, porc, canard, noix de cajou, haricots azukis (haricot rouge du Japon), crevettes, coques, huîtres, crabe. Plus encore que pour d'autres saisons, **mangez chaud** le plus souvent possible. Consommez **toutes les sortes de haricots, de légumineuses et de céréales** : pois, pois cassés, pois chiche, lentilles,

riz, sarrasin, millet, quinoa, petit épeautre, cuisinez les « **légumes racines** » chargés des qualités nutritives de l'hiver : carottes, pommes de terre, navets, oignons, mangez **des pommes, des poires** ainsi que **des fruits secs**.

Les **fruits de mer** possèdent d'énormes avantages sur les plans gustatifs et nutritifs, ils sont **extrêmement riches en protéines, sels minéraux, oligo-éléments** Laissez-vous tenter par les crustacés, crevettes, moules, huîtres....

Respiration

La respiration permet de recharger notre corps en énergie vitale. Une respiration complète abdominale, en pleine conscience, nous connecte à notre énergie la plus profonde. Elle nous permet de renforcer la totalité de notre organisme (aussi bien d'un point de vue physique, émotionnel que psychique). Elle nous permet davantage de recul face aux émotions, plus de confiance en nous et une meilleure résistance au stress ambiant.



Dates des prochains ateliers :

- Dimanche 21 Novembre 2021
- Dimanche 12 décembre 2021
- Dimanche 16 Janvier 2022
- Dimanche 13 Février 2022
- Dimanche 13 Mars 2022
- Dimanche 10 avril 2022
- Dimanche 15 Mai 2022
- Dimanche 12 juin 2022

Belle semaine à vous

Michelle B.D

Ecole « Shiatsu et Disciplines Energétiques Associées » et DO-IN

39 rue de l'Yvron 77540 Courpalay

Email : dur.michelle@wanadoo.fr

site : www.do-shiatsu.eu