

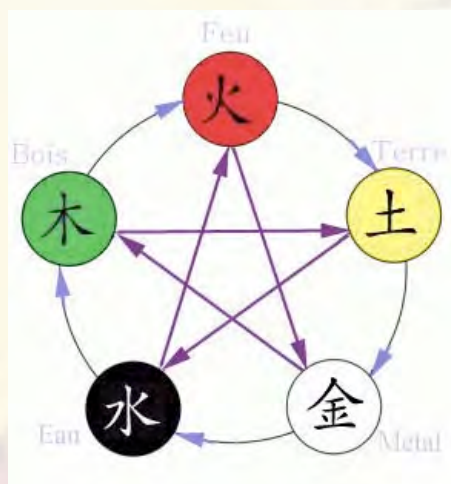
# La médecine des 5 éléments

selon la tradition chinoise

avec **Fabienne Lenoble**

Thérapeute en médecine chinoise,  
Diplômée de l'IMTC et de l'université de Shanghai

Selon la tradition chinoise, les cinq éléments (Bois, Feu, Terre, Métal et Eau) représentent cinq mouvements fondamentaux qui, conjointement aux principes du yin et du yang, permettent de classer sous forme analogique tous les phénomènes de l'Univers. C'est ainsi qu'à chaque élément est associé un point cardinal, une couleur, une saison, un organe, une émotion, et tant d'autres choses encore. C'est sur cette base que s'est constituée la médecine traditionnelle chinoise alliant traitement et prévention des maladies, et développant des méthodes spécifiques afin de se maintenir en bonne santé.



Pendant ce stage, nous apprendrons un certain nombre de correspondances associées aux éléments ainsi que quelques lois simples qui régissent leurs interactions afin de déterminer le ou les éléments en déséquilibre dans notre corps.

La tradition chinoise ne séparant pas le corps du mental, nous aborderons également quelques caractéristiques psychiques et émotionnelles des cinq éléments avec leurs dérèglements en relation avec les organes.

Enfin, afin d'appliquer ces principes au jour le jour, nous mettrons en lumière quelques règles de vie simples, et nous nous initierons à la diététique chinoise ainsi qu'à quelques auto-massages empruntés du Qi Gong.

**Horaires :** de 9h à 12h et de 15h à 18h

## Tarifs du week-end :

	<i>tarif de base</i>	<i>tarif sangha</i>
- enseignements :	40 €	40 €
- hébergement et repas :	100 €	76 €
- cotisation/assurance :	20 €	—

Hébergement en chambre individuelle et préparation des repas en commun.

L'intégralité du tarif est versée au bénéfice de l'association Yogi Ling.

Offrande à l'enseignant à la discrétion de chacun.

**Lieu de stage :** Yogi Ling, La Galerie 03160 Ygrande

**Inscriptions :** 30% d'arrhes à la réservation.

**Renseignements :** Fabienne Lenoble / Tel : 06 72 12 01 41

[Fabienne.lenoble@neuf.fr](mailto:Fabienne.lenoble@neuf.fr)