








MIEUX SE CONNAITRE GRACE A LA TRADITION CHINOISE

Le secret de votre constitution





Animé par **Isabelle REBOURS**

Durée du module : 2 jours

Ce stage vous permettra de :

-  Définir votre tempérament et votre élément dominant
-  Identifier vos forces et vos faiblesses
-  Mettre en valeur vos potentialités
-  Préserver et améliorer votre santé grâce à des conseils diététiques personnalisés
-  Anticiper vos réactions émotionnelles et vos comportements en situation de stress ou conflit

Les points clefs :

-  **Les notions essentielles de la tradition Chinoise**
Le Yin, le Yang, la loi des 5 éléments, l'énergie vitale...
Comprendre la vision énergétique de l'être humain
-  **Les différentes constitutions**
Le type Ying ou Yang
Les types Bois-Feu-Terre-Métal-Eau
-  **Déterminer sa constitution**
Test selon la grille de la Médecine Chinoise
L'observation morphologique
-  **A chaque profil son rythme de vie**
Conseils de vie pour chaque profil
Mise en pratique d'exercices d'auto-massage, de mouvement de Qi Gong adaptés à chaque élément, à chaque tempérament.

