

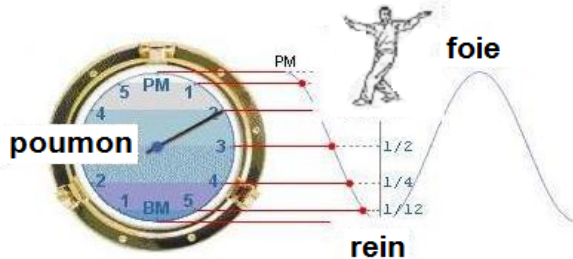
24 H CHRONO 48 H DÉTOX 2022 JUIN en BRETAGNE – OCTOBRE à BIARRITZ A l'écoute de nos organes

Notre corps est une horloge qui se règle au fil des saisons, des lunes, des heures. La Médecine Traditionnelle Chinoise, à travers des pratiques du Qi Gong et des pulsations rythmiques nous aide à rencontrer nos rythmes internes.

QUAND ?

A Chateaulin,
du vendredi 10
juin à 20 h
au dimanche 12
à 14 h 30.

A Biarritz,
du vendredi 21
octobre à 20 h au dimanche 23 à 14 h 30.



COMMENT ? Le 48 H CHRONO commence à 20 h autour d'une première décoction (la proposition, pour une meilleure écoute de soi, étant de jeûner jusqu'au dimanche midi) puis un réveil à 3 h du matin, l'heure de plénitude du méridien poumon. Ensuite à 5 h, c'est le gros intestin, à 7 h l'estomac, à 9 h la rate... et le parcours se termine à 1 h du matin avec le foie.

A la rencontre de notre marée biologique, il y aura un temps pour écouter la musique, un temps pour la pratique du Qi Gong médical, un autre pour dormir aussi! Puis, le dimanche, nous prendrons ensemble un déjeuner léger pour rompre le jeûne.

COMBIEN ? 250 euros. Prix avec le couchage des deux nuits, les décoctions, les pratiques de Qi Gong et la musique.

AVEC QUI ? Caroline Damour, enseignante de Qi Gong. Aiguilleur de santé, elle étudie la médecine énergétique chinoise auprès du Maître Kar Fung Wu, à Paris, depuis 1991.

POUR QUI ? Pour les courageux, les insomniaques !

Pour celui qui aspire à commencer un travail d'enracinement ou qui pratique depuis des lustres.

QUAND RÉSERVER ? Au plus vite! 10 stagiaires maximum.

OU ? En Bretagne en juin. A Biarritz en octobre.

Caroline Damour. 06 51 59 62 37. arcalotchi@hotmail.com