



## **Week-end découverte – initiation Naturoptathie – Reflexologie - Tai chi chuan**

**« Nourrir sa santé, trouver son équilibre »  
Du 20 au 22 octobre 2017**

### **PROGRAMME**

#### **Vendredi 20 octobre**

**18H – 19H30**

Arrivée sur le site, accueil des participants et installation (pour ce qui souhaite arriver le vendredi)

**20h** Dîner sous forme de buffet, échanges, présentations et rappels du programme du week-end  
Soirée avec : Isabelle Roumaillac-Philippe Schmidt- Isabelle Frayssinet

#### **Samedi 21 octobre: 7h30-20h :**

**7h15** : Exercices de relaxation et d'assouplissements dans le parc (selon la météo) pour ceux qui le souhaitent.

**8h** Petit déjeuner (les clés d'un bon petit déjeuner : abordé par la suite en atelier)

**8h30 : Accueil des nouveaux arrivants**

**9h – 10h30** Ateliers 1 ( Détail des ateliers en fin de programme pour chaque discipline. Vous serez à chaque fois répartis en 3 groupes.)

**10h30 – 11h** Pause

**11h – 12h30** : Ateliers 1

**12h30 – 15h** Pause déjeuner / repos

**15h – 16h30** Ateliers 1

**16h30 - 17h** Pause

**17h – 18h30** Ateliers 2

**20h** Dîner tous ensemble

#### **Dimanche 22 octobre 7h30- 16h30:**

**7h15** Exercices de relaxation et d'assouplissements dans le parc (selon la météo) pour ceux qui le souhaitent.

**8h** Petit déjeuner

**9h – 10h30** Ateliers 2

**10h30 – 11h** Pause

**11h – 12h30** Ateliers 2

**12h30 – 15h** Bar à jus : Pratique et dégustation !

Pause déjeuner / repos

**15h – 16H30** Bilan : L'essentiel à retenir

**Fin du stage ☺**

# Contenu des ateliers

## Atelier 1

**Naturopathie** : Présentation de la naturopathie.

Les petits déjeuners en fonction des tempéraments (idées, recettes)

L'eau (hydratation)-Ce qui se passe dans votre corps quand vous manquez d'eau.....ou en avez trop.

Quelle eau boire, quelle quantité, quand ?

**Automassage** : Présentation de la réflexologie.

Son fonctionnement et son champ d'action. Pourquoi l'automassage et dans quelles circonstances ?

Pratique sur les automassages du quotidien sur le visage dans un but d'entretien, de prévention, pour remonter l'énergie ou pour préparer le sommeil.

**Tai Chi Chuan** : Présentation du tai chi chuan.

Lors de ce premier atelier, nous étudierons la question de l'équilibre et son rapport à « la terre et au ciel ». *La notion de « ciel et terre » peut s'entendre d'un point de vue symbolique, mais aussi physique avec la question de la verticalité et de la gravité.*

## Atelier 2

**Naturopathie** : Les jus frais pour le goût, la variété et la santé. Quelle quantité consommer ?

Comment et quand les consommer-Idées recettes –Mise en pratique au déjeuner du dimanche. Que sont les fibres ? Quel impact sur la santé. Pourquoi est-il important de manger des fibres ? Besoin quotidien, les sources alimentaires de fibres.

**Automassage** : travail pratique sur les mains et le visage :

le système digestif : brulures d'estomac et régulation du transit

troubles ostéo – articulaires : apprendre à soulager ses douleurs

**Tai Chi Chuan** : Nous traiterons de la question de la relaxation musculaire et son rapport à la gravité et au « lâcher-prise ».

Dans un premier temps, nous travaillerons sur la qualité élastique du muscle et comment utiliser au mieux la gravité pour nous aider à nous relâcher plus profondément.

Dans un deuxième temps, nous observerons que notre difficulté à nous relâcher profondément provient souvent d'une difficulté à relâcher nos tensions mentales. Nous verrons comment amener petit à petit ces tensions en conscience pour pouvoir agir dessus.

**Lieu de stage :**

**DOMAINE DES CHAULNES**

Lieu dit Chaulnes  
24110 GRIGNOLS

**Repas proposés et concoctés par**

**[Le Haricot Vivant](#)**



**Contacts :**

**Isabelle Roumaillac Réflexologue – 06 09 85 47 75**

**Philippe Schmidt Enseignant de tai-chi-chuan – 06 25 20 71 62**

**Isabelle FRAYSSINET Naturopathe-Iridologue- 06 88 94 13 70**