

L' O R E S T E N V O U S

PROGRAMME

ATELIERS DU PRINTEMPS

Le printemps, **saison du renouveau**, est lié en médecine chinoise à l'élément Bois, au **Foie et à la Vésicule biliaire**, qui soutiennent l'élan vital et la capacité à avancer.

Lorsque l'énergie stagne, la colère monte, les choix deviennent flous et le changement résiste.

Cet atelier vous invite à **apaiser la colère, retrouver la clarté intérieure et accueillir le mouvement du printemps avec plus de fluidité et de confiance.**

4/03 **Apaiser la colère**

18/03 Accueillir et transformer la colère en une force de clarté, d'apaisement et d'alignement intérieur.

1/04 **Choisir facilement**

15/04 Un atelier pour lever les hésitations, écouter son élan intérieur et faire des choix alignés.

6/05 **Accueillir le changement**

20/05 Accueillir le changement en libérant les résistances et en retrouvant confiance et adaptabilité.

