



L'équilibre entre le jour et la nuit

En effet, les équinoxes (de printemps et d'automne) correspondent aux deux moments de l'année où la durée du jour égale la durée de la nuit

Un éveil

L'équinoxe de printemps est pour une année ce que l'aube est pour une journée : un lever de Soleil, la victoire de la lumière sur l'obscurité.

Un nouvel élan pour le corps

Le Taoïsme associe le printemps à l'élément bois, et en médecine traditionnelle chinoise, au foie et à la vésicule biliaire.

Comme dans le monde végétal la sève monte, de même notre circulation sanguine s'accélère et régénère nos organes. Une cure de détoxification naturelle est conseillée, en buvant de l'eau, en prenant quelques plantes ou végétaux qui aident les émonctoires, et notamment le foie.

Sur le plan physique, on ressent le besoin de marcher, de s'étirer. Tout mouvement stimulant est directement lié à cette saison.

L'énergie des commencements

Au fil de la sortie et en fonction du groupe, divers ateliers vous seront proposés afin de ressentir les énergies et pour célébrer le renouveau, le printemps pour ceux qui s'initient ou développer les ressentis pour ceux qui souhaitent progresser (munissez-vous de votre pendule si vous en avez un).

Je vous précise qu'il s'agit d'une sortie en montagne et en hiver nécessitant d'être équipé en conséquence et en condition physique permettant de faire 6kms avec 300m de dénivelé.

Maximum 10 personnes (Il est impératif de confirmer la participation par message au 06.14.10.11.49 ou par MP ou par mail lescheminsdelequilibre@gmail.com)

En fonction des conditions météo la sortie peut être reportée.

Rendez-vous au parking des Carrières de Saint Nabor (67) à 13h50 où nous covoiturerons jusqu'au départ de la ballade. Organisateur :

Katia Muller, Psycho-thérapeute, phyto thérapeute et soins énergétiques, Shiatsu, Géobiologie du Cabinet Les Chemins de l'Equilibre et Dominique Lissner, Acupuncteur, DL Praticien en Médecine Chinoise.