

PLANTES OCCIDENTALES et MTC

Découverte pratique sur le terrain et théorie associée

+ TEMPS DE HATHA YOGA et QI GONG

Niveau avancé

Au château associatif de Ligoure 87110 LE VIGEN (17 kms au sud de Limoges)

<<https://chateaudeligoure.wordpress.com>>

Cursus de 3 fois 4 jours (non divisible) :

* du lundi 10 au jeudi 13 juin 2024

* du lundi 9 au jeudi 12 septembre 2024

* du lundi 14 au jeudi 17 octobre 2024

Co-animation : Aline Chagnon (Yoga) - Sylvie Chagnon (Plantes + MTC)

PROPOSITIONS QUI S'ÉGRAINERONT AU FIL DU CURSUS :

- x Prendre conscience du corps par des postures de yoga exécutées en lien avec le souffle. Se retrouver, se poser, s'intérioriser
- x Aller sur le terrain à la rencontre des plantes
- x Apprendre sur le terrain à approcher la plante par le qi-gong et à échanger énergétiquement avec elle
- x Décrypter la plante avec les 5 sens (observer, toucher, sentir, goûter, écouter), noter ses caractéristiques pour une analyse précise
- x Faire un lien entre la plante et les 5 éléments de la Médecine Chinoise
- x **Passer de la découverte pratique à la théorie sur la plante (en MTC et en Herboristerie occidentale)**
- x **Etudier les propriétés et utilisations thérapeutiques de chaque plante (diaporama + fiches)**
- x Fabriquer sur place des huiles macérées et baumes de massage, des alcoolatures, des vinaigres médicinaux, des sirops, des élixirs floraux, des élixirs spagyriques
- x Faire un carnet de plantes à votre façon (dessins, mots, séchages, poésies, collages, contes)

**LE BUT DE CE CURSUS EST D'ATTEINDRE UNE CONNAISSANCE SUFFISANTE
DES PLANTES EN MTC ET EN HERBORISTERIE OCCIDENTALE
AFIN DE POUVOIR LES CONSEILLER EN CABINET**



DEROULEMENT DU CURSUS :

Module 1 : LES PLANTES FLEURS ET FEUILLES PRINTEMPS-ETE

Module 2 : LES PLANTES FLEURS ET FEUILLES AUTOMNE

Module 3 : LES PLANTES RACINES ET GRAINES AUTOMNE-HIVER

DEROULEMENT D'UNE JOURNEE TYPE :

Matinée

- x Temps de Yoga avec Aline
- x Départ sur le terrain avec son tapis, sa pelle, ses ciseaux, sa loupe et son cahier
- x Court temps de Qi gong auprès de la plante
- x Etude individuelle de la plante (méthode enseignée le 1er jour)
- x Analyse de la plante et élaboration d'une théorie en petits groupes

Après midi

- x Partages
- x Théorie précise sur la plante (MTC et herboristerie occidentale)
- x Exemples en lien avec les cas que vous rencontrez en cabinet
- x Temps de Yoga
- x Relaxation – Méditation – Contes sur les plantes...

36 plantes seront étudiées sur l'ensemble du cursus

MATERIEL NECESSAIRE :

- x Tapis de sol pour le yoga
- x Tissu pour s'asseoir dans l'herbe proche de la plante et coussin éventuellement
- x Couteau style Opinel
- x Paire de ciseaux
- x Petite pelle ou piochon (si vous avez)
- x Loupe (si vous avez)
- x Appareil photo (si vous avez)
- x Gourde d'eau
- x Cahier d'étude pour noter en vrac vos ressentis
- x Joli cahier pour laisser une trace des plantes du jour. Selon vos aspirations personnelles, tout pour le dessin, le collage, le séchage, l'écriture...
- x Vêtements et chaussures adaptés : nous serons 1 heure/jour au minimum en extérieur pour étudier les plantes et cela par tous les temps

HORAIRES : 9h-12h / 14h-17h30

TARIF : FORFAIT de 1400 € les 12 jours avec hébergement et accès à la cuisine compris. Possibilité d'arriver la veille au soir. Hébergement dans des dortoirs spacieux de 3 à 4 personnes ; (Sylvie s'occupe de la réservation des lits) – prévoir sa propre nourriture à cuisiner sur place (frigo, gazinière et tout ce qu'il faut sur place – draps fournis mais pas les serviettes – MENAGE A FAIRE EN PARTANT - Possibilité de faire plusieurs chèques - 16 pers.max

Inscription obligatoire auprès de Sylvie CHAGNON 06 84 15 71 35 ou <contact@lefilasoi.fr>

Information sur le Yoga (Ecole de Sri Mahesh) auprès d'Aline CHAGNON 06 45 75 32 03 ou <aline.chagnon@gmail.com> .