

## Lâcher prise par le ventre



Le ventre,  
épicentre de  
nos émotions et  
de notre bien-  
être...le siège de  
l'âme !

## Initiation au Chi Nei Tsang

### Chi Nei Tsang ou « travailler les organes en interne »

Cet atelier vous permettra de découvrir et de vous initier au Chi Nei Tsang ... d'avoir une nouvelle relation avec votre ventre et de mieux comprendre votre système digestif qui est un incroyable 2ème cerveau.

Cet atelier intense alliera travail sur soi via le yoga, la méditation et le soin que vous recevrez durant cet atelier et travail sur l'autre. Vous apprendrez à observer et à réaliser un soin manuel que vous pourrez refaire sur vous ou sur vos proches.

## LE PROGRAMME

### 1. Présentation : Qu'est-ce que Chi Nei Tsang ?

Le Chi Nei Tsang est une pratique manuelle Taoïste dont l'expression signifie « travailler les organes internes ». Nourriture, pensées, émotions passent par le filtre de l'intestin qui est l'organe responsable du tri entre le pur et l'impur, entre ce qui doit être stocké et ce qui peut être rejeté. Des émotions négatives comme la peur, la colère, la tristesse ou l'anxiété peuvent, avec le temps, créer des blocages énergétiques.

### 2. Yoga du système digestif & respiration hypopressive

Certaines postures de yoga favorisent le bien-être le bien-être du centre du corps, notre deuxième cerveau. En jouant sur la respiration hypopressive, il est possible de soulager ses maux de ventre, d'améliorer son transit et de nettoyer certaines émotions stockées.

### 3. Apprendre à écouter un ventre

La séance débute avec son observation. La forme et la dureté du ventre. Un arc supérieur affaissé indiquera sûrement le poids d'un organe au-dessus. Si au contraire l'arc est étiré, comme lifté vers le haut, c'est peut-être le diaphragme qui est bloqué). Un noyau dur ou mou nous renseigne sur le niveau de toxines incrustées. De mauvaises odeurs peuvent en sortir, signes d'une évacuation efficace

### 4. Soin manuel de détoxification de la peau

La peau est un organe composé de plusieurs couches de tissus. Elle est la première barrière de protection de l'organisme. En massant la peau, on arrive à faire remonter à la surface la pression et la toxicité des parties profondes du corps.

### 5. Méditation du système digestif : détente et régénération

## COTE PRATIQUE

Tarif : 200 euros de 10h à 18h. Un acompte de 70 euros est demandé pour la réservation.

Pour qui ? Cet atelier est ouvert à toutes et tous (enfants et adultes), et chacun d'entre vous est capable d'en tirer d'immenses bénéfices.

Nombre de places limitées : 8

Fin des inscriptions : la veille à midi

## ET VOUS AMENEZ QUOI ?

- Des habits confortables (jogging), et un pull / des habits chauds
- Un gros pull et des grosses chaussettes
- Un tapis de sol (yoga/gymnastique) sur lequel vous allonger durant les séances de respiration si vous en avez un
- Une couverture, pour ne pas avoir froid pendant le travail respiratoire et yoga
- Une bouteille d'eau et une participation culinaire que l'on mettra en commun pour la pause déjeuner
- Votre bonne humeur

Me contacter : ANNE SEQUEIRA

TEL : 06.18.06.41.38

EMAIL : [ASEQUEIRADCE@GMAIL.COM](mailto:ASEQUEIRADCE@GMAIL.COM)

**L'unique personne qui t'accompagne toute ta vie, c'est toi-même. Prends soin de toi...**