



## Ici et Maintenant – Infolettre février 2021

### *Partage santé du mois*

Nous vivons en ce moment la fin de l'hiver pour nous diriger vers le printemps.

Plusieurs personnes rêvent davantage ces temps-ci, peut-être un sentiment de frustration est présent, la sensation d'avoir le cœur dans l'eau à certains moments, un besoin d'alléger ce que vous ingérez... C'est en partie des manifestations de qu'on nomme l'intersaison en médecine chinoise, cette période peut aussi être remplie de stabilité et d'harmonie.

On peut considérer que tout ce qui a été vécu depuis trois mois est en cours de « digestion », autant physiquement, psychologiquement, émotionnellement que spirituellement. Peut-être avez-vous ressenti le besoin de prendre soin de votre système digestif, de retrouver le goût de vous lever ou de remettre un sens à vos activités ?

Il peut être bénéfique d'accueillir les expériences de ces derniers mois à leur juste valeur. C'est autant apprécier ce qui est là que de prendre conscience des malaises, ce que l'on n'a pas dit, ce qui nous a déplu ou simplement a été un peu plus exigeant...

Comment le vivre mieux? Prenons un moment pour simplement écrire ou exprimer à une bonne oreille ce qui est là. Pour l'aspect digestif « physique », allégeons et simplifions notre alimentation. Boire de l'eau tiède, des tisanes et marcher cent pas après les repas.

Que la douceur et l'équilibre vous accompagnent à chaque instant pour accueillir le moment présent !



*De Louise et toute l'équipe*



ÉCOLE DES  
CINQ ÉLÉMENTS

### *Session en cours*

Pour le moment, les cours de Qi Gong et méditation se suivent en format WEB via zoom.

**Il est possible de vous joindre au groupe de façon ponctuelle pour les gens qui ont les bases en méditation ou en Qi Gong.**

#### **En cours :**

1. Méditation de la pleine conscience, les mardis soirs à 19h30.
2. Qi Gong: les mercredis matins à 10h30 et en différé la semaine qui suit.

**Pour ceux qui préfère la formule de 6 cours, le début de la prochaine période débute les 8 et 9 mars.** Pour l'inscription, veuillez communiquer avec Louise (à ce courriel) ou avec le document reçu au début de janvier.

**Séminaire sur la ménopause :** la date sera déterminée aussitôt que les cours à l'intérieur seront permis.

### *À venir en mars*

Il y aura 2 ateliers de 90 minutes qui seront offerts pour rendre accessible la médecine chinoise dans la vie de tous les jours.

Lieu : Si c'est possible à la bibliothèque de Saint-Lambert sur la rue Mercille sinon, via le WEB.

Atelier « Au rythme des saisons », mercredi 24 mars de 14h à 15h30

Atelier « La santé printanière », mercredi 31 mars de 14h à 15h30

Les inscriptions se feront à la bibliothèque, les informations vous parviendront un peu plus tard.