

# ISABELLA OBRIST

## CONFERENCE : JEUDI

### MEDECINE CHINOISE - FENG SHUI

**JEUDI : J.11**

#### UN REGARD VERS L'INTERIEUR :

**Connaître et analyser : Le lien entre notre ombilic et le point central de notre maison.**

Notre maison est notre deuxième peau, elle doit nous protéger du monde extérieur. C'est bien pour cela que l'homme cherche depuis la nuit des temps à s'abriter.

Du succès de cette recherche dépend souvent son bonheur, mais aussi sa santé, sa prospérité et sa fertilité.

Les liaisons entre corps et maison sont fascinantes à découvrir, et la découverte de soi-même au travers de sa propre maison est encore plus intrigante.

## ATELIER

**Jeu di : J.23**

#### REGARD VERS SON INTERIEUR

**Les liens symboliques entre le corps humain et la maison  
ou comment regarder vers son intérieur en regardant à l'intérieur de sa maison**

Fenêtres, portes, couloirs, toit et murs ont une symbolique.

Regarder nos maisons comme un miroir qui nous révèle, permet deux choses :

- comprendre notre fonctionnement le plus intime et l'analyser
- agir sur soi-même au travers de sa maison

La pensée chinoise tisse les liens entre notre peau et les murs, notre cerveau et le toit, et nous ouvre une lecture et une manière d'agir. Notre maison nous révèle et notre âme avec.

## **CONFERENCE :**

### **MEDECINE CHINOISE - DIETETIQUE**

#### **ALIMENTATION POUR LE PRINTEMPS Faire monter la sève.**

##### **Vendredi : V.9**

Etes-vous prêts ? :

- Avez-vous l'Energie pour affronter la nouvelle montée du Yang ?
- Comment produire l'Energie vitale ?
- Comment la mobiliser pour faire face aux besoins de cette nouvelle saison ?  
Comment utiliser les 5 saveurs pour produire le sang du Foie nécessaire ?

## **ATELIER :**

#### **LA CUISINE : selon les 5 Eléments chinois pour le printemps**

##### **Vendredi : V.17**

Manger et se nourrir sont des aspects de la vie qui sont devenus très compliqués. Il faut compter calories, vitamines, acides aminés, connaître les aliments basifiants et acidifiants, etc. Parfois on se perd dans la forêt et on ne voit plus vraiment l'arbre. Notre arbre s'appelle « saveurs ».

Quand nous savons ce que les saveurs font pour notre corps, les utiliser nous permet d'avoir une vision globale de notre alimentation, notre bien-être et notre santé. Le microcosme dans le macrocosme à chaque repas est-ce possible ?

Oui ; et en plus c'est bon. Si on ajoute encore le savoir des effets thermiques d'un aliment, on comprend pourquoi une banane en hiver n'est pas la panacée et on est de nouveau au milieu de notre assiette.

Comprendre comment faire pendant la saison à venir pour avoir à la fois la joie de vivre, l'énergie nécessaire et le temps de cuisiner sera notre objectif pour cette conférence savoureuse.

## **CONFERENCE :**

**Samedi : S.14**

### **MEDECINE CHINOISE - LA GROSSESSE :**

#### **LA GESTATION D'UN ETRE HUMAIN**

##### **A quoi s'attendre quand on attend un enfant ?**

La gestation d'un être humain.

Savez-vous que le début de vie ressemble au voyage d'une carpe vers le portail du dragon ?

Savez-vous que les 5 Eléments s'inscrivent depuis le début de la vie humaine, que le Bois avec son Foie débute la ronde de la gestation ?

Nous pouvons en savoir d'avantage : les textes classiques nous racontent comment le Shen se développe, le Ling s'accroche à son point d'origine, les notes de musiques font vibrer l'être depuis la conception et comment l'enfant déclenche la naissance.

Etre attentif à la venue des nouveaux membres de la famille humaine nous aidera à bien les accueillir.

## **ATELIER :**

**Samedi : S.31**

### **LA GESTATION D'UN ETRE HUMAIN**

#### **Le voyage de la petite carpe vers le portail du dragon**

Aimer c'est regarder de près.

Regarder de près nous invite à suivre le flux des Méridiens qui nourrissent l'enfant. Chaque fois que la mère nourrit son enfant à travers un Méridien, elle inscrit au plus profond en lui des couleurs, des sentiments, des intentions, des saveurs, des vibrations telles des petites mailles d'un tricot.

Connaître cette traversée de l'humain nous aide à être à la hauteur des enjeux.

Et quand l'enjeu est la vie humaine, notre rôle a le l'importance.