

Samedi 28 et Dimanche 29 Avril 2018 : Week-end sur les 5 transformations de l'énergie

Le CIMO vous propose un week-end sur les 5 transformations de l'énergie
les samedis 28 et dimanche 29 avril 2018.

La théorie des 5 éléments est une extension du concept Yin/Yang basé sur le changement des saisons pour mieux comprendre et analyser la réalité et le mouvement de l'énergie.

Nous avons le plaisir d'accueillir [Ignacio Aragues](#) pour animer les ateliers théoriques et les cours de cuisine. Le week-end sera ponctué par des ateliers pratiques de méditation et de Do-In, afin de vous faire expérimenter la macrobiotique dans tous ses aspects.

[Ignacio Aragues](#) est espagnol et a étudié la macrobiotique à l'[Institut Macrobiotique du Portugal](#), dans différents centres en Espagne, en Angleterre ([Kushi School UK](#)) et en [Hollande](#).

Notre objectif est de vous donner le maximum d'informations sur les 5 transformations de l'énergie, tout en mêlant la **théorie** avec la **pratique**, pour vous donner envie d'approfondir le sujet.

Si par la suite vous souhaitez approfondir votre maîtrise du sujet, nous vous invitons à étudier par vous même, avec notre soutien, et éventuellement à aller étudier la macrobiotique à l'étranger. Vous trouverez sur notre site la liste des [lieux macrobiotiques](#) que nous avons identifié pour vous.

Si vous en connaissez d'autres, merci de nous le faire savoir !

L'enseignement sera dispensé en anglais, avec une traduction en simultanée en français. Des supports de cours seront distribués en anglais et en français.

PROGRAMME DETAILLÉ :

VENDREDI 27 AVRIL

A PARTIR DE 19H : DINER DE BIENVENUE

DE 20H A 22H : INTRODUCTION ET DISCUSSION SUR LES 5 ELEMENTS

SAMEDI 28 AVRIL

DE 10H A 11H : ATELIER PRATIQUE SUR LE DO-IN ET L'AUTO-MASSAGE

DE 11H A 12H30 : COURS DE CUISINE « COMMENT INTEGRER LES 5 ELEMENTS DANS UN REPAS »

DE 12H30 A 14H : REPAS

DE 14H A 15H30 : CONFERENCE » COMPRENDRE LES 5 ELEMENTS ET LES LIENS ENTRE LES SAISONS, LES EMOTIONS, L'ALIMENTATION ET LE CYCLE DE LA VIE

DE 15H30 A 15H45 : PAUSE OU MEDITATION

DE 15H45 A 17H15 : ATELIER « COMMENT ANALYSER SON CAS PERSONNEL »

DE 17H15 A 17H30 : PAUSE OU MEDITATION

DE 17H30 A 19H : COURS DE CUISINE « COMMENT CUISINER QUAND ON A BESOIN DE GAGNER DE L'ENERGIE »

A PARTIR DE 19H : DINER

DIMANCHE 29 AVRIL

DE 10H A 11H : ATELIER DE MÉDITATION

DE 11H A 12H30 : COURS DE CUISINE « COMMENT EQUILIBRER SON ALIMENTATION POUR TOUTE LA SEMAINE EN PRENANT EN COMPTE LES 5 ELEMENTS »

DE 12H30 A 14H : REPAS

DE 14H A 14H45 : ATELIER PRATIQUE « CHAQUE PARTICIPANT VA PLANIFIER SON MENU SUR 7 JOURS »

DE 14H45 A 15H : PAUSE OU MEDITATION

DE 15H A 16H30 : DISCUSSION SUR CHAQUE CAS POUR COMPRENDRE COMMENT CUISINER EN FONCTION DE CE QUE L'ON RESSENT A L'INTERIEUR

DE 16H30 A 17H30 : CONCLUSION ET VALEURS CLES A GARDER EN MEMOIRE POUR SUIVRE LA PHILOSOPHIE MACROBIOTIQUE

Pour gagner en efficacité, nous enverrons en amont à tous les participants des informations sur la théorie des 5 transformations, et nous vous prions de bien vouloir étudier la théorie en amont.

Venez avec votre bonne humeur et l'envie de passer un bon moment.

INSCRIPTION NÉCESSAIRE AUPRÈS DU CIMO

230 EUROS PAR PERSONNE

180 EUROS SI PAIEMENT AVANT LE 15 MARS

200 EUROS POUR LES ADHERENTS DU CIMO