

> La Santé au fil des Saisons à travers l'alimentation, le mouvement et le bon usage des Simples

L'enseignement dispensé est basé sur le système des Cinq Eléments de la tradition japonaise et chinoise – Bois, Feu, Terre, Metal, Eau – qui relie chaque saison à un couple d'organes mais aussi à des aliments spécifiques, des goûts, des couleurs, des odeurs, des postures et exercices... Ce système reconnaît deux principes fondamentaux : le Yin et le Yang, la substance et l'énergie. Il s'agira d'explorer comment conserver leur équilibre à travers l'alimentation, le mouvement et l'usage des plantes pour préserver ainsi santé et vitalité au rythme des saisons.

> Déroulement d'un week-end :

Chaque journée commence avec une initiation au Yoga de l'Arbre et de la Montagne approprié à la saison.

* Samedi matin : Décryptage de la saison et des défis qu'elle pose, liés à l'énergie qui la caractérise et aux organes qu'elle gouverne - Principes alimentaires adaptés à la saison et à l'individu : Quoi? Comment? En quelle quantité? Modes de préparation?

* Samedi midi : Déjeuner de saison.

* Samedi après-midi : Promenade botanique de découverte des plantes sauvages de la saison

* Dimanche matin : Sortie de cueillette et de récolte dans la nature et au jardin.

* Dimanche midi : Confection du repas à partir de la récolte – Déjeuner.

* Dimanche après-midi : Déséquilibres liés à la saison – Réponses spécifiques par l'alimentation, les plantes et le mouvement (aide et prévention).

> Les Cinq Sens

Nous proposons une gamme d'activités et d'enseignements autour des différentes traditions qui contribuent à la bonne santé des populations du monde entier. Que ce soit dans le domaine des arts martiaux ou celui des plantes médicinales, voire de la bioconstruction, notre démarche est toujours identique: transmettre une pratique et, ce faisant, mener les participants vers une plus grande connaissance d'eux-mêmes et des enjeux qui les entourent.

Delphine Klapper – *Master Herbalist*, élève de Rosemary Gladstar et diplômée du Sage Mountain Herbal Center (Vermont, Etats-Unis d'Amérique).

Douglas Klapper – Acupuncteur de tradition japonaise, formé à Tokyo par le grand maître Kōdō Fukushima.

> Informations pratiques :

Chaque week-end se déroule dans les bâtiments rénovés ou construits à l'ancienne avec des matériaux écologiques dans le cadre des projets de bioconstruction des Cinq Sens. Nous sommes au bord de la baie de Kernic à Plounevez Lochrist (dans le Finistère Nord entre Morlaix et Brest) tout à côté des dunes de Keremma, espace protégé par le conservatoire du littoral. La nature environnante riche en milieux écologiques divers et le jardin des Cinq Sens seront nos terrains d'observation et d'expérimentation.

Dates et horaires :

Printemps - 3 et 4 mars

Été – 9 et 10 juin

Intersaisons - 25 et 26 août

Automne – 22 et 23 septembre

Hiver – 24 et 25 novembre

Le samedi de 10h à 18h

Le dimanche de 9h30 à 17h30

Possibilité de logement, nous contacter.

Tarifs :

Un Week end : 180€

Les Cinq Week-ends : 830€

Informations/Inscriptions :

02 98 61 81 44 ou cinqsens@cinqsens.org

Programme complet des ateliers, cours et formations

www.cinqsens.org

Facebook : Les Cinq Sens / Les Cinq Eléments

Les Cinq Sens

La Santé au fil des Saisons



Formations Week-ends 2018

Les Cinq Sens

19 Kernic

29430 Plounevez-Lochrist



3 et 4 mars 2018

Accueillir le **Printemps**

Renforcer le Foie et la Vésicule biliaire – Dépurer et Nourrir

Exercices : L'Arbre – Renouveler la force vitale

Les aliments crus – Les graines germées – Les légumes feuilles – Equilibre Acide / Alcalin

Rôle du gout acide

Célébrer l'**Eté**

Nourrir le Cœur et protéger l'Intestin grêle - Trier et Faire circuler

Exercices : La Ligne droite – Accroître/Grandir

Les fruits – Les fleurs – Les aromates – Les solanacées

Apprivoiser l'amertume



9 et 10 juin 2018



25 et 26 aout 2018

Intégrer les **Intersaisons**

Soutenir la Rate, l'Estomac et le Pancréas – Nourrir et Equilibrer

Exercices : La Montagne – L'Immobilité dans le mouvement

La cuisson des aliments – Les céréales – Les légumes fruits – Les huiles

Le doux, le sucré quelle différence ?

Apprécier l'**Automne**

Tonifier les Poumons et le Gros Intestin – Activer et Ouvrir

Exercices : L'Oiseau – Ramasser

Les aliments fermentés – Les graines – Les épices – les baies – Les condiments

Rôle du goût piquant



22 et 23 septembre
2018



17 et 18 novembre
2018

Intérioriser l'**Hiver**

Nourrir les Reins et la Vessie – Réchauffer et Renforcer

Exercices : L'Ours – Retourner à la source

Les légumineuses – Les légumes racines – les algues – Minéraux et oligo éléments

A la rencontre des goûts salés