

VOTRE MATÉRIEL DE PRÉPARATION OFFERT

Stage d'initiation de Jean Motte

21, 22 & 23 octobre · 3 soirées en direct

Quel élément *gouverne* votre corps ?

Bois, Feu, Terre, Métal, Eau : comprendre votre énergie et vos émotions selon la philosophie du Tao.



AVEC JEAN MOTTE

Acupuncteur depuis plus de 40 ans
Fondateur du Centre Imhotep

UN GUIDE OFFERT PAR

Totale Santé



Jean Motte · Philosophie du Tao

VOTRE INVITATION · STAGE DE TAO

3 soirées pour comprendre votre corps *comme un maître taoïste*

Ce guide est une porte d'entrée. Pour aller plus loin, en direct, Jean Motte, acupuncteur depuis plus de 40 ans et fondateur du Centre Imhotep, l'une des premières écoles d'acupuncture taoïste de France, vous donne rendez-vous pour trois soirées d'initiation : les gestes, les points et les respirations de la tradition taoïste.

3 soirées en direct · 21, 22 & 23 octobre · 18h

Votre corps parle *une langue ancienne*

Il y a plus de deux mille ans, les sages taoïstes observaient la nature pour comprendre l'être humain. Ils y ont vu cinq grands mouvements (le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau) qui animent aussi bien les saisons que nos organes, nos émotions et notre caractère.

Ces cinq mouvements, appelés **Wu Xing** (五行), ne sont pas des « matières » mais des **phases de transformation de l'énergie**, le **Qi**. Chacun d'entre nous les porte tous les cinq, dans des proportions qui lui sont propres. Le plus souvent, l'un d'eux donne le ton : c'est votre élément dominant.

Le connaître, c'est comprendre pourquoi certaines saisons vous épuisent, pourquoi telle émotion vous submerge, pourquoi votre corps réagit toujours au même endroit quand la pression monte. C'est aussi savoir **quoi faire** pour retrouver l'équilibre.

Comment utiliser ce guide

1 · COMPRENDRE

Les bases de la philosophie du Tao appliquée au corps et à l'esprit : Yin et Yang, le Qi et les deux cycles qui relient les éléments.

2 · VOUS SITUER

Un questionnaire express pour repérer votre élément dominant... et votre élément secondaire.

3 · VOUS RECONNAÎTRE

Cinq portraits détaillés : tempérament, signaux d'alerte, rituels et un point d'acupression.

4 · PRATIQUER

Émotions, relations, horloge des organes : des repères concrets pour votre quotidien.



L'INTERVENANT DE VOTRE STAGE

Jean Motte est acupuncteur depuis plus de 40 ans et fondateur du Centre Imhotep, l'une des premières écoles d'acupuncture taoïste de France. Il anime le stage d'initiation des 21, 22 et 23 octobre.

Ce guide a une vocation d'information et de bien-être. Il ne remplace en aucun cas un diagnostic ou un traitement médical.

SOMMAIRE

Ce que vous allez *découvrir*

01	Comprendre ce qui vous anime	5
	Le Tao en cinq mouvements : Yin et Yang, Qi, cycles, correspondances	
02	Découvrez votre élément	8
	Votre questionnaire express	
03	Reconnaissez-vous dans les cinq portraits	9
	Bois, Feu, Terre, Métal, Eau : forces, fragilités et rituels	
04	Vos émotions et votre Qi	14
	Ce qui vous dérègle et ce qui vous apaise	
05	Les éléments et vous	15
	Qui vous nourrit, qui vous tempère	
06	Vivez au rythme du Tao	16
	Votre horloge des organes et vos saisons	
✦	Votre stage d'initiation au taoïsme	17
	Trois soirées en direct avec Jean Motte	

STAGE DE TAO · INITIATION

21, 22 & 23 oct.

3 soirées en direct avec Jean Motte

18h

01 LE TAO EN CINQ MOUVEMENTS

Avant les éléments : *le Yin et le Yang*

Pour les taoïstes, tout ce qui existe naît de l'alternance de deux forces complémentaires. Ni bonnes ni mauvaises, elles se transforment sans cesse l'une en l'autre, comme le jour devient la nuit.

YANG 陽

Le versant ensoleillé de la montagne : chaleur, mouvement, activité, expansion, le jour, l'été.

YIN 陰

Le versant à l'ombre : fraîcheur, repos, intériorité, nourriture, la nuit, l'hiver.

Le Qi, souffle de vie

Entre ces deux pôles circule le **Qi** (氣), l'énergie vitale. Il anime chaque organe, circule dans les méridiens et se manifeste dans nos pensées comme dans notre digestion. En médecine chinoise, la santé n'est pas l'absence de symptôme : c'est un Qi qui **circule librement**, ni bloqué, ni en excès, ni épuisé.

Cinq phases, un seul mouvement

Les cinq éléments décrivent le cycle complet de ce Qi, à l'image d'une année :

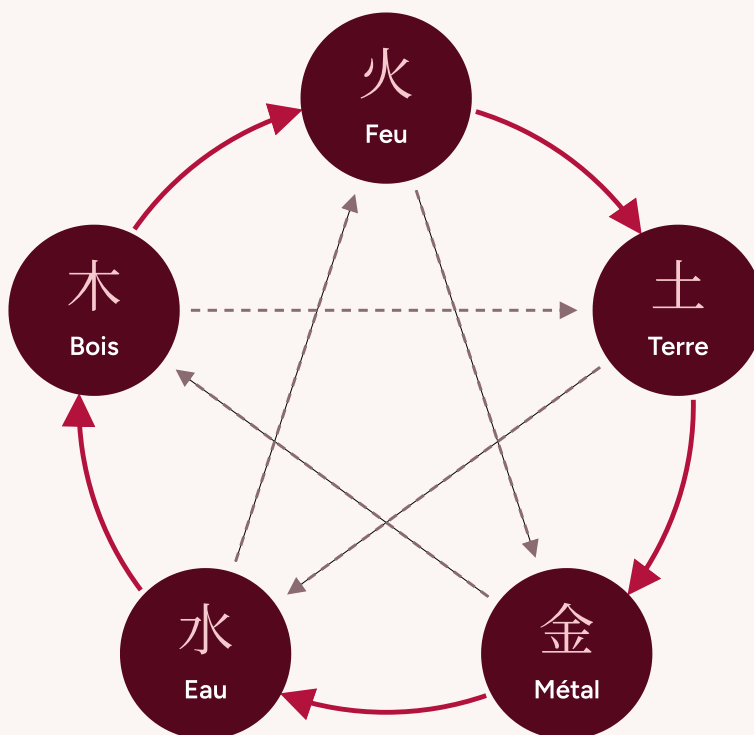
- **Bois** : le Yang qui naît, la sève monte, c'est le printemps.
- **Feu** : le Yang à son sommet, chaleur et éclat de l'été.
- **Terre** : le pivot, la maturité de la fin d'été et les transitions entre saisons.
- **Métal** : le Yin qui naît, l'automne récolte et dépouille.
- **Eau** : le Yin à son sommet, l'hiver se retire, conserve et prépare le renouveau.

À retenir : on dit « éléments », mais le mot chinois *xing* signifie « marcher, se mouvoir ». Votre élément dominant n'est donc pas une étiquette figée : c'est la façon dont votre énergie aime se mettre en mouvement.

01 LE TAO EN CINQ MOUVEMENTS

Les deux cycles *qui relient tout*

Les éléments ne vivent jamais seuls. Ils se nourrissent et se freinent mutuellement selon deux cycles. C'est cet équilibre dynamique qui maintient la santé.



— Cycle d'engendrement (Sheng) - - - Cycle de contrôle (Ke)

ENGENDREMENT · LA MÈRE NOURRIT L'ENFANT

Le Bois alimente le Feu, le Feu produit la Terre (les cendres), la Terre porte le Métal en son sein, le Métal fait naître l'Eau (la condensation), l'Eau nourrit le Bois.

CONTRÔLE · LE GRAND-PARENT MODÈRE

Le Bois fixe la Terre (les racines), la Terre endigue l'Eau, l'Eau éteint le Feu, le Feu fait fondre le Métal, le Métal coupe le Bois.

Le contrôle n'est pas négatif : c'est un frein nécessaire. Le déséquilibre apparaît quand un élément **domine trop** celui qu'il contrôle, ou quand l'élément contrôlé, devenu trop fort, **se retourne** contre son contrôleur. Ex. : un Bois en excès (stress, colère) « attaque » la Terre, d'où l'estomac noué quand on est contrarié.

01 LE TAO EN CINQ MOUVEMENTS

Le grand tableau *des correspondances*

Chaque élément relie une saison, un couple d'organes, une émotion, un organe des sens et bien d'autres aspects. Ces correspondances, décrites dans le *Huangdi Neijing* (le Classique de l'Empereur Jaune), sont la clé de lecture de la médecine chinoise.

Élément	Saison	Organes	Émotion	Sens	Tissu	Saveur	Couleur	Climat
Bois 木	Printemps	Foie · Vésicule biliaire	Colère	Yeux	Tendons	Acide	Vert	Vent
Feu 火	Été	Cœur · Intestin grêle	Joie	Langue	Vaisseaux	Amer	Rouge	Chaleur
Terre 土	Intersaisons	Rate · Estomac	Rumination	Bouche	Chair	Doux	Jaune	Humidité
Métal 金	Automne	Poumon · Gros intestin	Tristesse	Nez	Peau	Piquant	Blanc	Sécheresse
Eau 水	Hiver	Reins · Vessie	Peur	Oreilles	Os	Salé	Noir	Froid

Comment lire ce tableau

- **Les organes** vont par paires : un organe *Zang* (Yin, qui conserve) et un viscère *Fu* (Yang, qui transforme et évacue). Le Feu compte aussi le Maître du Cœur et le Triple Réchauffeur.
- **Le sens** est la « fenêtre » de l'organe : les yeux pour le Foie, la langue pour le Cœur, la bouche pour la Rate, le nez pour le Poumon, les oreilles pour les Reins.
- **La saveur** nourrit l'élément à petite dose... et l'agresse en excès.
- **Le climat** est celui qui fragilise le plus l'élément : un tempérament Eau supporte mal le froid, un tempérament Métal la sécheresse.

Le saviez-vous ? En médecine chinoise, la **langue** est l'organe des sens du Cœur, et son observation est l'un des piliers du diagnostic.

02 VOTRE QUESTIONNAIRE EXPRESS

Quel est *votre élément* ?

Répondez spontanément, en pensant à la personne que vous êtes **depuis toujours**, puis comptez vos A, B, C, D et E.

1. Face à un obstacle, votre premier réflexe...

- ☐ **A** · je fonce et je force le passage
- ☐ **C** · je cherche un compromis
- ☐ **E** · je prends du recul
- ☐ **B** · je mobilise les autres
- ☐ **D** · j'analyse et je mets de l'ordre

2. L'émotion qui vous envahit le plus souvent...

- ☐ **A** · l'irritation, l'impatience
- ☐ **C** · les soucis qui tournent en boucle
- ☐ **E** · l'appréhension, la peur
- ☐ **B** · l'excitation, l'agitation
- ☐ **D** · la tristesse, la nostalgie

3. Le climat qui vous incommode le plus...

- ☐ **A** · le vent
- ☐ **C** · l'humidité
- ☐ **E** · le froid
- ☐ **B** · la chaleur
- ☐ **D** · l'air sec

4. La saveur qui vous attire (parfois trop)...

- ☐ **A** · l'acide
- ☐ **C** · le sucré
- ☐ **E** · le salé
- ☐ **B** · l'amer
- ☐ **D** · le piquant, l'épicé

5. Quand vous êtes fatigué, ça se sent...

- ☐ **A** · dans la nuque et les yeux
- ☐ **C** · à la digestion
- ☐ **E** · dans le bas du dos
- ☐ **B** · au cœur, au sommeil agité
- ☐ **D** · au nez, à la peau

6. On vous décrit souvent comme...

- ☐ **A** · décidé, ambitieux
- ☐ **C** · attentionné, rassurant
- ☐ **E** · profond, discret
- ☐ **B** · chaleureux, expressif
- ☐ **D** · rigoureux, intègre

7. Ce qui vous ressource vraiment...

- ☐ **A** · bouger, marcher
- ☐ **C** · un bon repas, un foyer douillet
- ☐ **E** · le silence, la solitude
- ☐ **B** · rire, sortir, partager
- ☐ **D** · ranger, trier, l'air frais

Vos résultats (votre lettre majoritaire)

木 **A · Bois**
Le Pionnier · p. 9

火 **B · Feu**
Le Rayonnant · p. 10

土 **C · Terre**
Le Nourricier · p. 11

金 **D · Métal**
Le Juste · p. 12

水 **E · Eau**
Le Sage · p. 13

Deux lettres à égalité ? Lisez les deux portraits : celui où vous vous reconnaissez *sous stress* est souvent votre élément dominant.

03 LES CINQ PORTRAITS · 1/5



ÉLÉMENT BOIS

Le Pionnier

Saison · printemps

Organes · Foie · Vésicule biliaire

Émotion · colère

Sens · yeux

Saveur · acide

Couleur · vert

Le Bois, c'est la sève qui monte au printemps : pousser, s'étendre, conquérir l'espace. Le Foie assure la **libre circulation du Qi** dans tout le corps et abrite le **Hun**, l'âme qui porte nos rêves et nos projets. La Vésicule biliaire, elle, donne le courage de trancher.

Silhouette souvent tonique et tendineuse, regard direct, démarche décidée. Le Bois aime les défis, se projette loin et supporte mal qu'on lui barre la route.

EN ÉQUILIBRE

- Vision claire et sens de l'initiative
- Capacité à décider vite et bien
- Bienveillance et générosité (*ren*)
- Souplesse du corps comme de l'esprit

QUAND IL SE DÉRÈGLE

- Irritabilité, impatience, colère rentrée ou explosive
- Nuque raide, épaules tendues, mâchoires serrées
- Maux de tête sur les côtés, yeux secs ou fatigués
- Estomac noué sous la contrariété (le Bois agresse la Terre)
- Chez la femme, tensions avant les règles

Vos rituels d'équilibre

- **Se coucher avant 23 h** : la Vésicule biliaire (de 23 h à 1 h) puis le Foie (de 1 h à 3 h) régénèrent le Sang pendant le sommeil.
- **Bouger chaque jour** : marche, étirements des flancs, tout ce qui « dénoue ».
- **Dans l'assiette** : légumes verts, jeunes pousses, un filet de citron ; modérer l'alcool et les repas trop riches.
- **Le son taoïste du Foie** : Xu (« chu »), expiré lentement, les yeux grands ouverts.

3F

Tai Chong

Votre point d'acupression

Sur le dessus du pied, dans le creux entre le 1^{er} et le 2^e orteil, juste avant la jonction des deux os. Massez 1 à 2 minutes de chaque côté pour libérer les tensions et apaiser l'irritabilité.



ÉLÉMENT FEU

Le Rayonnant

Saison · été

Organes · Cœur · Intestin grêle

Émotion · joie

Sens · langue

Saveur · amer

Couleur · rouge

Le Feu, c'est le Yang à son apogée : chaleur, lumière, rayonnement. Le Cœur, « empereur » des organes, gouverne le Sang et les vaisseaux et abrite le **Shen**, l'esprit conscient, qui se lit dans l'éclat du regard. Sa fenêtre est la **langue** : la parole est l'expression du Cœur.

Teint coloré, gestes vifs, rire facile, parole abondante. Le Feu illumine une pièce, crée du lien et vit tout intensément.

EN ÉQUILIBRE

- Joie sereine et chaleur humaine
- Charisme, enthousiasme communicatif
- Intuition, sens de la communion
- Courtoisie et respect d'autrui (*li*)

QUAND IL SE DÉRÈGLE

- Agitation, excitation suivie d'un brusque épuisement
- Difficulté à se poser, pensées qui s'emballent
- Palpitations, sommeil léger, réveils nocturnes
- Pointe de la langue rouge, aphtes
- À l'inverse : perte de joie, repli sur soi

Vos rituels d'équilibre

- **Protéger la mi-journée** : le Cœur est à son maximum entre 11 h et 13 h ; une vraie pause calme lui fait du bien.
- **Respirer lentement** : quelques minutes d'attention au souffle apaisent le Shen agité.
- **Dans l'assiette** : une touche d'amer (roquette, endive, pissenlit) ; limiter café, épices fortes et écrans le soir.
- **Le son taoïste du Cœur** : *He* (« heu »), bouche ouverte, sur une longue expiration.

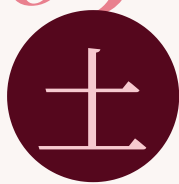
7C

Shen Men

Votre point d'acupression

Au pli du poignet, côté petit doigt, dans le petit creux juste à l'intérieur du tendon. Son nom signifie « Porte de l'Esprit » : une pression douce le soir aide à calmer le mental avant le sommeil.

03 LES CINQ PORTRAITS · 3/5



ÉLÉMENT TERRE

Le Nourricier

Saison · intersaisons

Organes · Rate · Estomac

Émotion · rumination

Sens · bouche

Saveur · doux

Couleur · jaune

La Terre est le centre, le pivot autour duquel tournent les autres éléments. Elle règne sur la fin de l'été et sur les quelque dix-huit jours de transition entre chaque saison. La Rate transforme les aliments en Qi et en Sang et abrite le **Yi**, la pensée et la concentration.

Silhouette souvent ronde et ancrée, présence rassurante, voix chantante. La Terre est celle chez qui l'on se sent accueilli et à qui l'on confie ses peines.

EN ÉQUILIBRE

- Fiabilité, loyauté, sincérité (*xin*)
- Empathie et sens du soin
- Esprit concret, concentration
- Capacité à créer un foyer, un collectif

QUAND IL SE DÉRÈGLE

- Soucis qui tournent en boucle, difficulté à trancher
- Tendance à s'oublier pour les autres, à ne pas savoir dire non
- Digestion lente, ballonnements, somnolence après les repas
- Envies de sucre, sensation de lourdeur, jambes lourdes

Vos rituels d'équilibre

- **Ne jamais sauter le petit-déjeuner** : l'Estomac (de 7 h à 9 h) et la Rate (de 9 h à 11 h) sont alors au plus fort.
- **Manger assis, au calme, en mâchant** : la Rate n'aime pas qu'on mange en travaillant ou en ruminant.
- **Dans l'assiette** : plats cuits et tièdes, courges, céréales, patate douce ; limiter le cru, le glacé et le sucre raffiné.
- **Le son taoïste de la Rate** : *Hu* (« hou »), lèvres arrondies.

36E

Zu San Li

Votre point d'acupression

Quatre travers de doigt sous la rotule, un travers de doigt à l'extérieur du tibia. C'est l'un des grands points de vitalité de la tradition : massez-le pour soutenir la digestion et l'énergie.

03 LES CINQ PORTRAITS · 4/5



ÉLÉMENT MÉTAL

Le *Fuste*

Saison · automne

Organes · Poumon · Gros intestin

Émotion · tristesse

Sens · nez

Saveur · piquant

Couleur · blanc

Le Métal, c'est l'automne : on récolte, on trie, on laisse tomber ce qui n'est plus utile. Le Poumon, « maître du Qi », règle la respiration et protège la surface du corps ; il abrite le **Po**, l'âme corporelle liée aux sensations. Le Gros intestin, lui, sait lâcher.

Allure droite, élégance sobre, voix claire, goût du beau et du vrai. Le Métal place la barre haut, pour lui-même d'abord.

EN ÉQUILIBRE

- Droiture et sens des valeurs (yi)
- Discernement, rigueur, précision
- Capacité à faire le deuil et à lâcher prise
- Respiration ample, présence calme

QUAND IL SE DÉRÈGLE

- Tristesse persistante, nostalgie, difficulté à tourner la page
- Perfectionnisme, critique, distance affective
- Peau sèche, rhumes à répétition, souffle court
- Transit perturbé (le Gros intestin ne « lâche » plus)

Vos rituels d'équilibre

- **Respirer en conscience** : allonger l'expiration, marcher au grand air, surtout à l'automne.
- **Faire le tri** : désencombrer un placard, un agenda, une relation ; le Métal se régénère dans l'espace libéré.
- **Dans l'assiette** : aliments blancs qui humidifient (poire cuite, navet, radis blanc, amande) ; une touche de piquant doux (gingembre, oignon).
- **Le son taoïste du Poumon** : Si (« sss »), dents légèrement serrées.

7P

Lie Que

Votre point d'acupression

Sur le bord du poignet côté pouce, environ deux travers de doigt au-dessus du pli, sur la petite saillie osseuse. Massez-le pour ouvrir la respiration et accompagner le « lâcher-prise ».

03 LES CINQ PORTRAITS · 5/5



ÉLÉMENT EAU

Le Sage

Saison · hiver

Organes · Reins · Vessie

Émotion · peur

Sens · oreilles

Saveur · salé

Couleur · noir

L'Eau, c'est le Yin à son maximum : repos, profondeur, réserve. Les Reins conservent le **Jing**, l'essence héritée de nos parents, racine de toute notre vitalité. Ils abritent le **Zhi**, la volonté, et gouvernent les os, les oreilles et les cheveux.

Regard profond, calme apparent, économie de gestes et de mots. L'Eau observe avant d'agir et contourne les obstacles plutôt que de les affronter.

EN ÉQUILIBRE

- Sagesse et lucidité (**zhi**)
- Volonté tranquille, persévérance
- Profondeur, sens de l'essentiel
- Capacité à se ressourcer seul

QUAND IL SE DÉRÈGLE

- Peurs, anxiété d'anticipation, manque de confiance
- Volonté qui s'épuise, découragement
- Frilosité, bas du dos et genoux fragiles
- Fatigue de fond, oreilles qui sifflent, envies fréquentes d'uriner

Vos rituels d'équilibre

- **Dormir davantage en hiver** : le Classique de l'Empereur Jaune conseille de « se coucher tôt et se lever tard, en attendant la lumière du soleil ».
- **Garder chauds** le bas du dos et les pieds : c'est là que les Reins perdent leur chaleur.
- **Dans l'assiette** : bouillons, légumineuses, sésame noir, algues ; le sel, oui, mais avec modération.
- **Le son taoïste des Reins** : *Chui* (« tchoui »), lèvres en avant.

3R
Tai Xi

Votre point d'acupression

À l'intérieur de la cheville, dans le creux entre la malléole et le tendon d'Achille. « Grand Ruisseau » : un massage doux et chaud soutient l'énergie des Reins.

04 ÉMOTIONS

Quand le Qi se dérègle

En médecine chinoise, une émotion n'est jamais un problème en soi. Elle le devient quand elle est trop intense, trop longue ou refoulée : elle perturbe alors la circulation du Qi et l'organe qui lui correspond.

« La colère fait monter le Qi, la joie le relâche, la tristesse le consume, la peur le fait descendre, la frayeur le disperse, la pensée le noue. »

Huangdi Neijing, Su Wen, chapitre 39

Élément	Esprit	Émotion en excès	Effet sur le Qi	Vertu à cultiver	Émotion qui tempère
Bois	Hun	Colère	fait monter le Qi	Bienveillance	Tristesse
Feu	Shen	Joie excessive	relâche le Qi	Courtoisie	Peur
Terre	Yi	Rumination	noue le Qi	Fidélité	Colère
Métal	Po	Tristesse	consume le Qi	Droiture	Joie
Eau	Zhi	Peur	fait descendre le Qi	Sagesse	Réflexion

L'émotion qui apaise l'émotion

Le Classique de l'Empereur Jaune applique le cycle de contrôle aux émotions : la tristesse vient à bout de la colère, la peur calme l'excès de joie, la colère sort de la rumination, la joie dissipe la tristesse, la réflexion apaise la peur.

- **En colère ?** Laissez venir la tristesse cachée derrière : c'est souvent elle qui désamorce.
- **Vous ruminez ?** Un sursaut d'action, voire une saine colère, coupe le cercle des pensées.
- **Envahi par la peur ?** Posez le problème par écrit : la réflexion (Terre) endigue l'Eau.

05 RELATIONS

Les éléments *en relation*

Les deux cycles ne s'appliquent pas qu'aux organes : ils éclairent aussi nos relations. Repérez l'élément dominant de vos proches et vous comprendrez pourquoi certaines personnes vous portent... et d'autres vous freinent.

Vous êtes...	Vous êtes nourri par	Vous nourrissez	Vous tempérez	Vous êtes tempéré par
Bois	Eau	Feu	Terre	Métal
Feu	Bois	Terre	Métal	Eau
Terre	Feu	Métal	Eau	Bois
Métal	Terre	Eau	Bois	Feu
Eau	Métal	Bois	Feu	Terre

Trois clés pour des relations plus fluides

LE LIEN MÈRE-ENFANT

L'élément qui vous engendre vous ressource naturellement. Mais attention : « l'enfant » trop exigeant épuise « la mère ». Un Feu très demandant peut vider un Bois.

LE FREIN UTILE

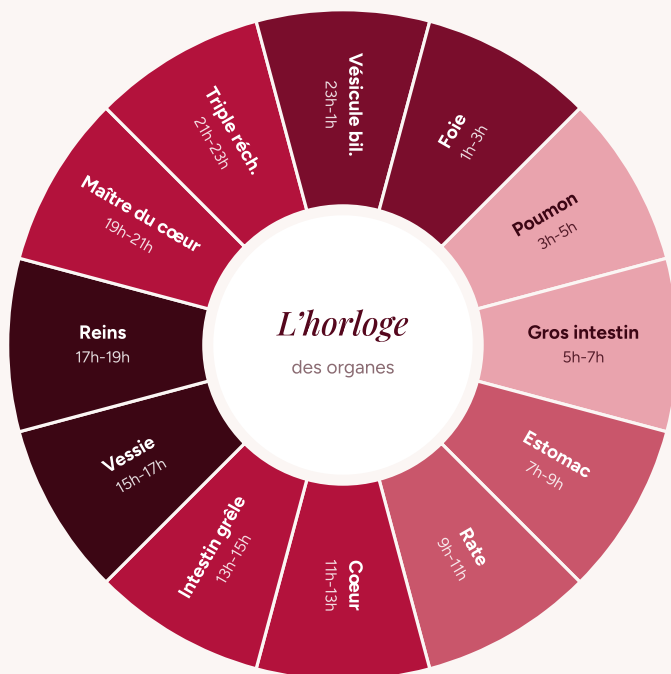
Celui qui vous tempère vous agace parfois... mais vous structure. Le Métal qui « taille » le Bois l'aide à pousser droit.

LE RETOURNEMENT

Quand l'élément contrôlé devient trop fort, il se rebiffe : un Feu très intense peut faire « bouillir » une Eau pourtant censée le calmer.

Exercice : notez trois personnes de votre entourage. Pour chacune, demandez-vous : « Est-ce que je me sens nourri, freiné ou épuisé à son contact ? » Puis cherchez son élément. Souvent, tout s'éclaire.

L'horloge des organes *et les saisons*



Selon la tradition, le Qi parcourt les douze méridiens principaux en 24 heures, avec un pic de deux heures pour chacun.

Un symptôme qui revient toujours à la même heure est un indice précieux : des réveils entre 1 h et 3 h évoquent le Foie, un coup de fatigue entre 17 h et 19 h interroge les Reins.

Couleurs : les organes sont groupés par élément.

Chaque saison, son élément à soigner

Saison	Élément	L'attitude juste
Printemps	Bois	Se lever plus tôt, bouger, alléger l'alimentation, lancer ses projets.
Été	Feu	S'ouvrir, partager, profiter de la lumière sans s'épuiser.
Intersaisons	Terre	Se recentrer, manger chaud et régulier pour faciliter la transition.
Automne	Métal	Trier, respirer, protéger la peau et les voies respiratoires de la sécheresse.
Hiver	Eau	Ralentir, dormir plus, garder les reins au chaud, économiser ses forces.

En ce moment : nous sommes en automne, saison du Métal : c'est le moment idéal pour respirer en conscience et faire le tri... avant que l'hiver ne demande à l'Eau de puiser dans ses réserves.



Jean Motte · Philosophie du Tao

STAGE DE TAO · INITIATION AVEC JEAN MOTTE

3 soirées pour comprendre votre corps *comme un maître taoïste*

Vous avez découvert votre élément. Allez plus loin avec Jean Motte, acupuncteur depuis plus de 40 ans et fondateur du Centre Imhotep, l'une des premières écoles d'acupuncture taoïste de France : les gestes, les points et les respirations de la tradition taoïste.

3 soirées en direct · 21, 22 & 23 octobre · 18h

POUR CONCLURE

Devenez *l'alchimiste* de votre énergie

Connaître votre élément, ce n'est pas vous enfermer dans un portrait. C'est apprendre à reconnaître vos élans et vos fragilités, à écouter les signaux que votre corps vous envoie bien avant la maladie, et à choisir chaque jour le geste qui vous rééquilibre.

Les maîtres taoïstes disaient que le sage prend soin de lui avant que le mal n'apparaisse. Couchez-vous un peu plus tôt, allongez votre respiration, prenez vos repas au calme, massez votre point le soir : ce sont de petits gestes, mais répétés au fil des saisons, ils changeront profondément la façon dont votre énergie circule.

Votre élément dominant est votre point de départ. Les quatre autres sont vos ressources.

木 火 土 金 水

Avertissement : les informations de ce guide sont issues de la tradition de la médecine chinoise et ont une vocation éducative et de bien-être. Elles ne remplacent ni un diagnostic, ni un traitement, ni l'avis d'un médecin. En cas de symptôme persistant, de grossesse ou de traitement en cours, consultez un professionnel de santé avant toute pratique.