**CALENDRIER POUR PLANIFIER VOS FUTURES SÉANCES D'ACUPUNCTURE pour un meilleur entretien de santé**

Vous avez participé à des ateliers animés par Annabelle et moi-même, vous trouverez ci-dessous les recommandations d'Annabelle(acupunctrice).

Voici ma recommandation pour les dates clés en acupuncture :

Pour toutes les personnes en recherche d’une meilleure qualité de vie, qui souhaitent soulager leurs douleurs, blocages actuels ou maintenir un bon système immunitaire,

je vous recommande très fortement de solliciter votre acupuncteur durant les périodes clés de changements énergétiques suivants :

\*Incontournable : Pour **Maintenir l’harmonie énergétique**

Soutenir son terrain, nourrir son QI

Alléger, nettoyer les organes

Renforcer les 6 systèmes vitaux du corps (Respiratoire, Digestif, Uro-génital, Conscience & Sang, Locomoteur et Autorégulateur)

  4 **entrées de saison + 2 intersaisons ÉTÉ et HIVER** (Suite aux Solstices été et hiver)

- Au plus tard Début Septembre - AUTOMNE

- Début Novembre - HIVER

- Début Février : Intersaison TERRE (Sortie de l’Hiver)

- Mi-Février - PRINTEMPS

- Début Mai - ÉTÉ

- Fin Juillet : Intersaison TERRE (Sortie de l’été)

 \*Idéale : Pour les personnes qui souhaitent faire un bilan saisonnier + **Soutenir leurs terrains énergétiques**

\* 2 dates sont à ajouter au calendrier énergétique saisonnier Correspondant aux Intersaisons Printemps, Automne

-Mi-Avril : Intersaison TERRE (Sortie du Printemps)

-Début Novembre : Intersaison TERRE (Sortie de l’Automne)

 Les intersaisons représentent des changements d’état (transition de ce « qui n’est plus » vers « ce qui va arriver »).

*Cette « cinquième saison » représente donc un moment particulièrement privilégié pour renforcer l’organisme sur le plan énergétique, notamment la RATE et préparer la saison à venir.*

 Ce suivi permet aussi de soutenir son terrain pour solidifier nos carences et faiblesses énergétiques liées :

\* à notre histoire

\* notre façon de vivre dans nos sociétés modernes

\* notre mouvements de vie

Le propre de la médecine traditionnelle chinoise est la prévention…