

## Ateliers “Parlons Santé” 2024 / 2025



Cette année je vous propose de continuer à explorer nos fonctionnements et dysfonctionnements, en se penchant plus attentivement sur les « 5 passions » comme elles sont parfois appelées dans la médecine chinoise : l’anxiété, la tristesse, la peur, la colère et la joie.

Les émotions sont inévitables. Elles sont même utiles puisqu’à travers elles, notre corps nous informe de la manière dont nous sommes « affectés » par ce que nous vivons. Mais elles peuvent devenir nuisibles quand elles sont persistantes ou excessives.

Chaque atelier explorera une émotion et ses traductions dans notre corps. Nous les expérimentons par des exercices et réfléchirons ensemble comment les reconnaître, les apprivoiser, en éviter les excès et comment elles peuvent affecter notre santé, notre bien-être.

### Calendrier des ateliers

le 27 octobre 9h30 à 12h00 : **l’anxiété**, la spéculation, la projection, l’inhibition

le 19 janvier 9h30 à 12h00 : **la peur**, la pulsion, le désir

le 23 février 9h30 à 12h00 : **la colère**, la frustration, la sublimation

le 23 mars 9h30 à 12h00 : **la tristesse**, le manque, l’affliction **et la joie**, le plaisir, la réjouissance, la compulsion, l’addiction

le 18 mai 9h30 à 12h00 : le “**bouquet final**”, la naissance, la vie, la mort, l’entre science, la philosophie et poésie

*Les ateliers auront lieu à la salle des fêtes de Champagnac-la-Prune.*

*Contact : Alain Garenne adresse mail : [a.garenne@free.fr](mailto:a.garenne@free.fr)  
Participation de 3€ au bénéfice du Comité des Fêtes « Ramène ta Prune »*