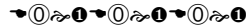




LA VIE DAO



Le **Serpent d'Eau** nous accompagnera du 5 mai jusqu'au 5 juin 2021.

Le mot d'ordre: c'est le moment de sublimer ...

Voici par conséquent quelques suggestions:

En terme de diététique :

On diminue la quantité ... pour soulager les organes et assurer la fluidification du sang par le foie !

* Du 5 au 15 mai : **duodénaire en déficit de Métal**

- tout ou partie de la forme du Serpent
- auto-discipline pour recouvrer une silhouette estivale: salade composée de fenouil, concombre coupés très fin (à la mandoline) avec du vinaigre de riz
- mobiliser les dorsales (Oiseau, Singe, méditation du Calice, posture en '1',...)

* Du 16 au 27 mai : **duodénaire en déficit d'Eau**

- vigilance sur l'hydratation
- mettre l'accent sur l'eau organique : asperges, haricots verts, cœur de laitue, etc.
- exercices de salivation
- méditation équilibre Feu / Eau

* Du 28 mai au 5 juin : **duodénaire en déficit de Feu**

- précautions à l'endroit de la sphère cardiaque : mobiliser 9C, 7 MC, Cavité Jia Ji
- on fait le plein de fruits rouges de saison !!! (en entrée évidemment ou entre les repas)
- maintenance de l'Intégrité: se reporter à la LNA 21

Alors BONNE PRATIQUE ... 👍

Et au plaisir de se retrouver si le cœur t'en dit mercredi 5 mai à 17h
(la séance Zoom sera enregistrée)

Erwann

Erwann Le Moigne contact@laviedao.com Calle Freixa 41; 2°-1ª; 08021 Barcelona www.laviedao.com
Mob. +34 628 638 045 / + 33 6 64 54 67 68 Fixe. +34 930 040 198

