



Association d'éducation à l'environnement

# L'Ortie

Lasserre du Moulin  
11260 St Jean de Paracol  
Tel : 06 28 06 96 36  
lortie.contact@orange.fr  
www.lortie.asso.fr

N° Siret : 421 152 414 000 31

## Programme

### ***L'Initiation aux bases de la médecine traditionnelle chinoise pour herboristerie occidentale***

**8-9 novembre 2025 Saint Jean de Paracol 11260  
avec Valerie Lacam- Mouhib**

#### ***Au cours de cette session d'initiation, nous partagerons :***

- les notions de base de la théorie de la Médecine Traditionnelle chinoise (MTC)  
Yin et Yang, 5 éléments, énergie et méridiens, ...
- pour chaque élément, les organes et entrailles associés, et leur principales pathologies en MTC
- par élément, quelques plantes clés de chez nous et leurs actions dans la vision MTC

#### ***Déroulé :***

##### ***Première journée***

- Introduction à la théorie de la médecine traditionnelle chinoise
- L'élément TERRE (Rate et Estomac)
- Reconnaissance et récolte de plantes pour problématiques « Bois » et « Feu »
- L'élément FEU (Cœur et Intestin Grêle)
- L'élément BOIS (Foie et Vésicule Biliaire)

##### ***Deuxième journée***

- Un temps de Qi-gong pour entrer dans la journée
- L'élément METAL (Poumon et Gros Intestin)
- L'élément EAU (Rein et Vessie)
- Questions, partage et clôture

Dans le weekend une sortie botanique avec Moutsie pour identifier certaines plantes sur le terrain.

Programme établi par Valerie Lacam- Mouhib, la formatrice.

***Durée :*** 14 heures

#### ***PUBLIC***

Toute personne désirant découvrir les bases de la Médecine Traditionnelle Chinoise, en lien avec l'utilisation des plantes occidentales.

#### ***TARIFS***

2 jours de stage : prix libre à partir de 110€ (60€ d'arrhes à verser à l'inscription, non remboursable en cas de désistement.)

**Hébergement et repas non compris (repas partagés sur place)**

**Possibilité de logement sur place en gîte**

#### ***Contact***

**Inscription et information : loana [loana@lortie.asso.fr](mailto:loana@lortie.asso.fr) ou par sms au 06 99 53 71 24**

