



Bonjour à vous,

Ne discourons ici ni sur le papier d'alu, ni sur le chocolat !  
Mais bien sur les marmottes : elles vont commencer ce mois leur hibernation.

Quid de l'humain dans tout ça ?  
Quel est votre rapport aux saisons et à cet élan de l'automne qui nous amène vers le **calme** et l'**intériorité** ?

Je vous écris aujourd'hui pour vous parler de cette période car au niveau du corps et de notre énergie générale *l'influence peut être importante.*

L'Orient nous parle de la saison de l'automne comme celle associée au principe du *métal* dont le tempérament aussi **tranchant** que **pur** est associé à la **structure**.

Le poumon est l'organe associé, et le gros intestin son compagnon.

Tous deux se nourrissent de cette période.

## Le Poumon et l'espace

Un mot clé pour l'équilibrer : **Respirer !**

En lien avec cet organe, portez attention à vos **espaces** et choyez-les :

- ceux dont vous avez **besoin autour de vous**
- les **limites** que vous posez pour les **définir**.

Pour vous, ces limites :

Sont-elles bien *nettes* ?

Sont-elles *poreuses* ?

Comment laissez-vous votre environnement, vos relations ou les événements extérieurs vous atteindre et pénétrer votre espace ?

Si ces questions vous interpellent alors j'ai une bonne nouvelle pour vous : c'est **la saison la plus propice pour faire le point ainsi que les ajustements** salvateurs à ce sujet !

Ne laissez plus votre *espace vital* se faire étouffer ou envahir.

Cette énergie est donc particulièrement active en ce moment. Agissez maintenant, il est toujours plus facile d'ajuster la trajectoire d'une énergie quand elle est en mouvement.

C'est comme pour tourner en voiture, c'est plus délicat quand elle est garée !

## Le gros intestin et le lâcher prise

Le gros intestin est le **gestionnaire du lâcher prise** !

D'ailleurs nombre d'expressions populaires y font échos lorsqu'il s'agit de détente ! Je suis sûre qu'au moins l'une d'entre elles vient de vous venir en tête ;)

Lorsque l'on regarde les différents organes du corps il est celui qui est actif au travail... par sa **détente** !

Car c'est lorsqu'il se relâche que le reste du repas avance.

L'automne est également la saison la plus propice à son **rééquilibrage** !

D'ailleurs première astuce :

En cas de difficulté à la détente émotionnelle ou même de constipation, l'utilisation du **point d'acupuncture n°4 du Gros Intestin**.

Voici comment faire :

- D'abord sur la main droite : placez votre pouce gauche dessus en *pressant doucement* comme sur le schéma

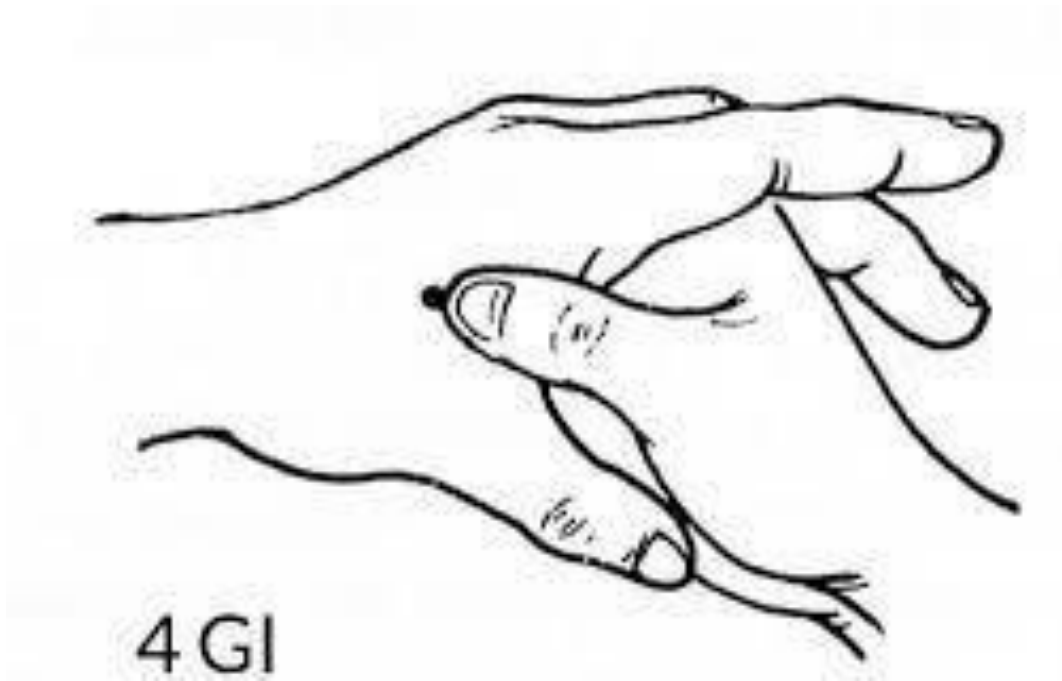
- Tournez dans le *sens des aiguilles d'une montre, 3 fois 30 secondes*

- Recommencez sur la main gauche

Si cela est douloureux, appuyez moins fort

Ce point peut être sensible, tout va bien.

Une seule contre-indication : ne pas le stimuler pendant la grossesse



Essayez-le et donnez-m'en des nouvelles :)

### Le podcast du lâcher prise

Les interviews que j'ai pu faire jusque là m'ont montré que la définition du lâcher prise et la forme qu'il peut prendre sont très variables d'une personne à une autre.

Je vous propose ci dessous le lien du podcast, car si vous êtes arrivé jusque là c'est sûrement que ce sujet vous intéresse :

[J'accède au podcast sur l'humain et le lâcher prise](#)

Un nouvel épisode sort chaque mercredi.

Si vous souhaitez avoir plus d'informations ou **être vous-même interviewé** au sujet du lâcher prise, sur *ce qu'il représente pour vous, comment vous l'expérimentez et le développez* ; ou même si cela est quelque chose de difficile ou de complexe ; **sentez-vous libre de me contacter** par retour de ce mail ou par message.

C'est avec plaisir :)

### Outil pour lâcher prise

Un des outils qui peut aider au lâcher prise est le **Do in**, je le nomme souvent, c'est parce que je connais bien son **efficacité**, je l'ai déroulé d'ailleurs encore ce matin.

Le stage en présentiel du 9 octobre est complet mais **il reste 2 places pour le 13 novembre à Rezé.**

Le stage du 5 **et 6 novembre à Annecy** est également disponible pour l'expérimenter et en faire votre outil détente au quotidien.

Son apprentissage grâce à **la formation en ligne est également possible** si cela vous est plus pratique.

Vous trouverez le lien ci-dessous :

[J'accède à la formation en ligne du Do in](#)

A très vite,

Je vous souhaite un doux automne, avec sérénité,

*Coralie Bonnel*



---

**Pour un coup de pouce** si les réponses aux questions précédentes restent floues et que vous souhaitez que nous l'éclaircissions ensemble, voici les dates d'ouverture des consultations en **shiatsu et thérapie manuelle** au cabinet de **Rezé (44)**:

- Au mois d'octobre : du mercredi 5 au lundi 10 octobre compris
- Au mois de novembre : du mercredi 9 au lundi 14 novembre compris
- Au mois de décembre : du mercredi 7 au mercredi 14 décembre compris

Au cabinet de **Cuvat (74)**:

- Au mois d'octobre : du samedi 15 au vendredi 21 octobre compris
- Au mois de novembre : du mardi 22 au mercredi 30 novembre compris
- Au mois de décembre : du jeudi 1 au lundi 5 compris

Me contacter pour d'autres dates

[Je prends rdv sur l'agenda en ligne de Coralie](#)

---

### Témoignage de Frédéric :

*"C'est ma troisième pratique du Do in.  
Au début de la séance une boule dans la gorge est apparue.  
Au fil des mouvements elle a disparu au profit d'une sensation  
de légèreté et de bien être."*

Connectez-vous avec moi sur les réseaux



[Accédez ici aux ressources gratuites](#)

Coralie Bonnel  
Praticienne shiatsu/thérapie manuelle  
Enseignante qi gong

-

La détente et le mouvement pour une vitalité  
serene

-

[coraliebonnel@shiatsu-reze.fr](mailto:coraliebonnel@shiatsu-reze.fr)

02.72.02.13.45

[Me désinscrire](#)