

ATELIER 1

LES FONDATIONS DE LA ROUE NATURO



BIENVENUE À L'ATELIER 1

LES FONDATIONS DE LA ROUE NATURO



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les origines, la symbolique et les fondements de la Roue Naturo
- Commencer à s'y relier personnellement

« En un mot ou une phrase,
qu'est-ce que l'idée
d'une roue évoque pour vous ?



LES 3 FONDATIONS DE LA ROUE NATURO

« Pour comprendre la Roue Naturo, il faut en connaître les racines. Elle est née de la rencontre entre trois sagesses : la philosophie d'Empédocle, la médecine hippocratique et la vision chamanique. »



philosophie
d'Empédocle



médecine
hippocratique



vision
chamanique

> Empédocle - La philosophie des 4 éléments

- Le monde est composé de Terre, Eau, Air, Feu, animés par les qualités : chaud, froid, sec, humide.
- L'harmonie du vivant dépend de leur équilibre.



Hippocrate – La médecine des tempéraments

- Chaque élément se manifeste dans le corps à travers une humeur et un tempérament :
 - Air → Sanguin
 - Feu → Bilieux
 - Terre → Nerveux
 - Eau → Lymphatique
- La santé, c'est l'équilibre entre les qualités : chauffer ce qui est froid, rafraîchir ce qui est trop chaud...



La Roue Médecine – La sagesse des cycles

- Représente le mouvement du vivant : Est (Air, naissance), Sud (Feu, croissance), Ouest (Terre, maturité), Nord (Eau, sagesse).
- Chaque direction relie saisons, éléments et plans de l'être (physique, émotionnel, mental, spirituel).
- C'est le pont entre ciel, terre et humain, le modèle cyclique qui inspire la Roue Naturo.

De la Roue Médecine à la Roue Naturo

- Fusion des trois sagesses : philosophie grecque, médecine hippocratique et chamanisme.
- La Roue Naturo intègre :
 - 4 éléments
 - 4 saisons
 - 4 plans de l'être
 - 4 tempéraments
- Elle devient une boussole naturopathique, un outil d'observation du vivant.



EXERCICE : CONSTRUIRE SA ROUE DE BASE

LES ÉLÉMENTS DE LA ROUE NATURO

1. Le Centre → ton essence, le point d'unité
2. Les Vents / directions → Est, Sud, Ouest, Nord
3. Les Saisons → printemps, été, automne, hiver
4. Les Qualités → chaud, froid, sec, humide
5. Les Éléments → air, feu, terre, eau
6. Les Plans de l'être → physique, émotionnel, mental, spirituel
7. Les Tempéraments → sanguin, bilieux, nerveux, lymphatique



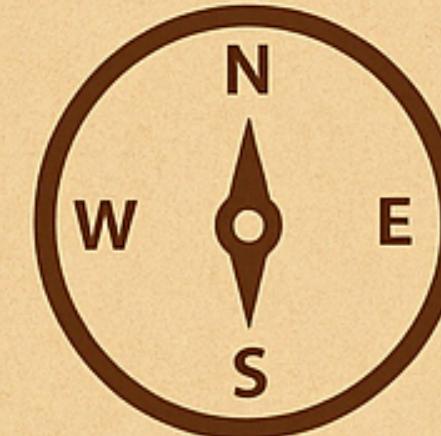
✿ Les éléments qui composent la Roue Naturo



1 Le Centre

Ton essence.

Le point d'unité,
le lieu du souffle
et de la conscience.
(inspiré du chamanisme)



2 Les Vents / Directions

Est – Sud – Ouest – Nord.

Ils symbolisent les
mouvements du vivant et
et les cycles de
transformation.

(héritage chamanique)



3 Les Saisons

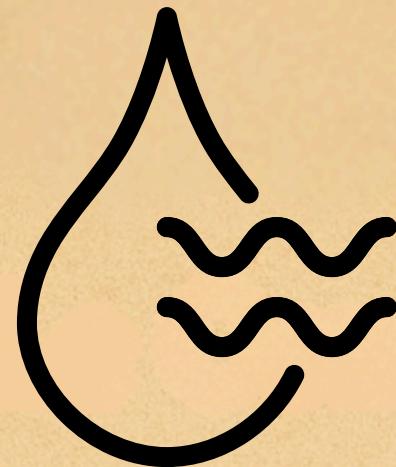
Printemps, été,
automne, hiver.

Elles représentent les
rythmes de la nature
et les étapes de toute
croissance.

(inspiré du chamanisme)



Les éléments qui composent la Roue Naturo



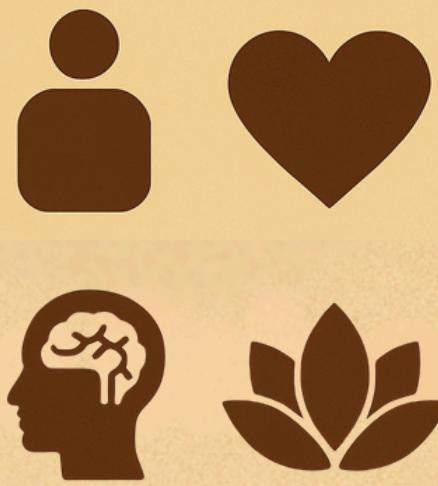
4 les qualités

chaud / froid / sec / humide



5- Les éléments

Air / Feu / Terre /
Eau.



6- Plans de l'être

Physique / Émotionnel /
Mental / Spirituel.



Les éléments qui composent la Roue Naturo



7- les tempéraments

Sanguin / bilieux / Nerveux / Lymphatique.

A partir des ces étapes c'est vraiment contre ressenti, votre intuition qui compte. Tout est possible tant que cela résonne pour vous

Créer votre première Roue

Prenez une feuille et tracez un grand cercle. Au centre, placez un point : c'est votre essence.

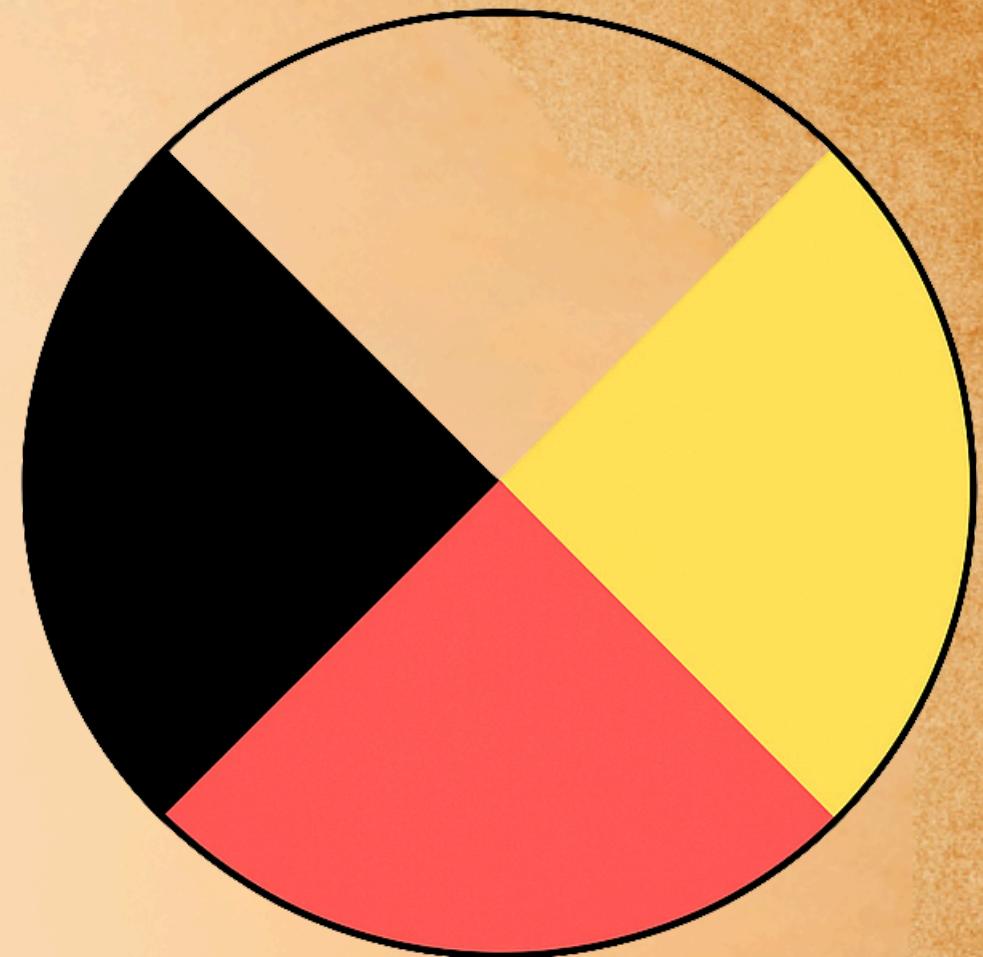
Divisez ensuite le cercle en quatre directions: Est, Sud, Ouest et Nord.

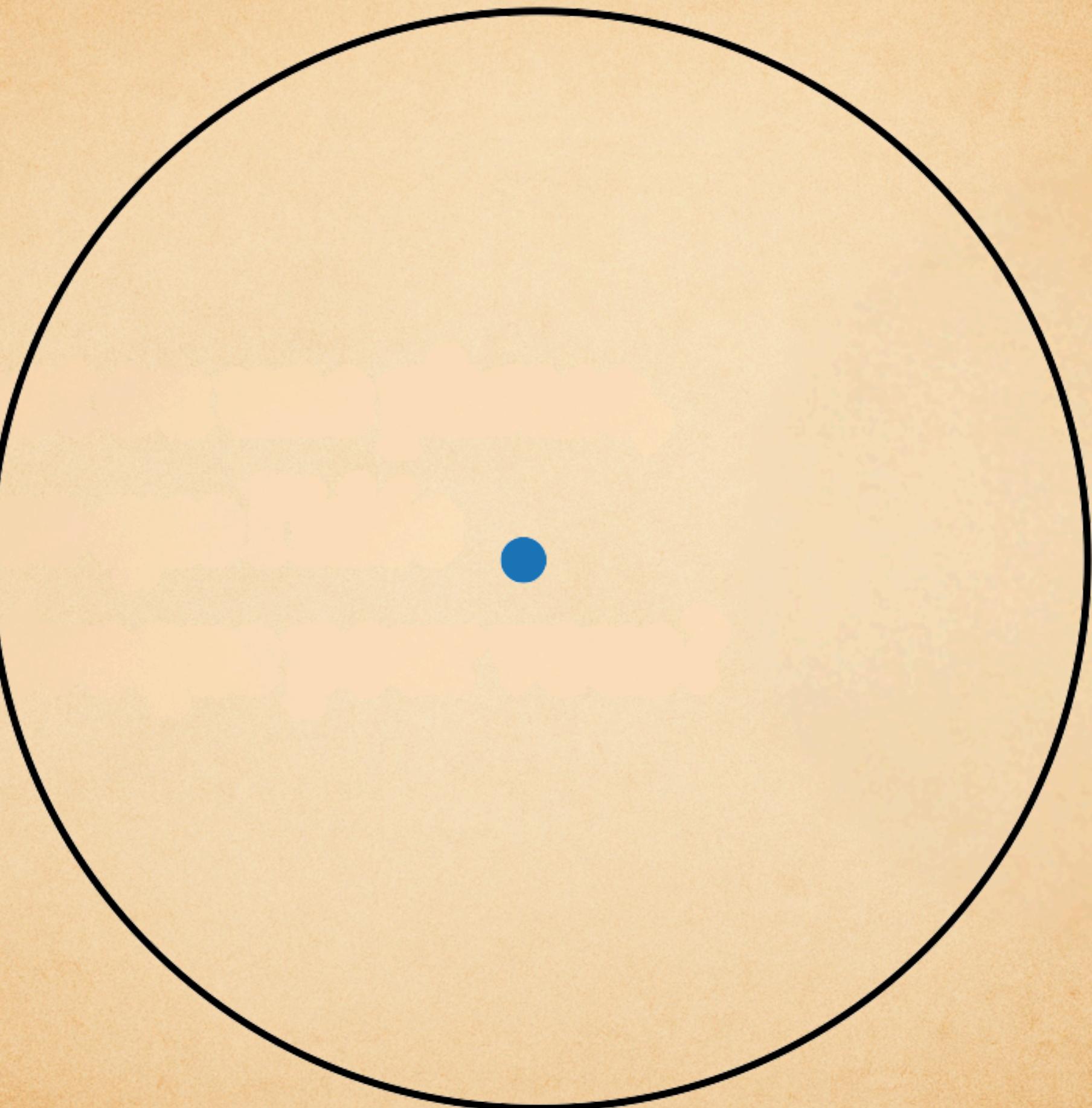
Notez dans chaque cadran correspondances vues ensemble : éléments, saisons, qualités, plans de l'être et tempéraments.

Ajoutez une couleur, un symbole ou un mot personnel dans chaque segment.

Cette roue est le miroir de votre équilibre du moment. Elle évoluera avec vous, au rythme de vos saisons intérieures.

Relevoulera à vos saisons intérieures du équilibre du moment.





« Votre roue vient de naître ☽ – elle reflète votre énergie du moment. »

Cette roue évoluera avec vous. Elle est le miroir vivant de votre équilibre intérieur.

DEMANDEZ-VOUS TOUJOURS :

- Quelle direction vous attire le plus ?
- Y a-t-il un cadran plus fort ou plus calme aujourd’hui ?



Dans les prochains ateliers, nous apprendrons à construire les roues thématiques et à les faire tourner avec la théorie de l'équilibre dynamique. »



