

易养天年-易经与养生

【课程对象】企业主，管理者，人力资源，销售人员，商业人士，公关人员，其他易学爱好者

【课程形式】讲授、案例故事、多媒体展示、互动答疑等。

【课程提纲】

一、易经养生简介

- 1、易医同源——不知易不足以言太医；
- 2、中医也是五术之学——山、医、命、相、卜；
- 3、周易养生的纲领：一命、二运、三风水、四积德、五读书；

二、易经养生养心智慧

- 1、养生先养心：乐天知命
- 2、周易养生“预防”、“免疫”智慧——不治已病治未病。
- 3、周易不仅能养生（体质），更能养心（情绪）。
- 4、周易中的“八卦体质”分类及如何“改善睡眠、调理情绪”。

三、阴阳五行养生智慧

- 1、阴阳平衡的特点和表现
- 2、如何调节阴阳平衡？寒热+气血+燥湿
- 3、五行体质养生法：食疗方+音乐+保健方法

四、八卦养生智慧

- 1、八卦与生命
- 2、64卦养生智慧
- 3、八卦与五脏六腑保养

五、时间养生

- 1、十二时辰养生
- 2、十二月份养生
- 3、二十四节气养生
- 4、四季养生

六、命理学、姓名学养生方法

- 1、通过“四柱八字学”预防自己的疾病。

- 2、通过“五行姓名学”调整自己的情绪。
- 3、“手机号码、车牌号码”也有保健功能。

七、风水五行养生方法

- 1、山清水秀好人家：人打造环境，环境塑造人
 - 2、方位、户型、布局等对人健康的影响。
 - 3、通过调整办公家居环境的“风水磁场”来“改善睡眠、调理情绪”。
- (培训时间：一天六小时)