

TONIFIER LES REINS POUR L'HIVER



***“Nourrir les reins
pour renforcer l'énergie vitale”***

Atelier QI GONG

Découvrez les bienfaits du Qi gong.

Dans l'énergétique chinoise, on considère les 5 éléments (bois, feu, terre, métal et eau) reliés aux 5 saisons, aux 5 organes, aux 5 sens, aux 5 émotions, aux 5 saveurs.

Ce système de correspondances relie les différents systèmes du corps et du psychisme avec les énergies de la nature et des saisons.

Nous vous proposons ainsi 5 stages qui vont permettre d'harmoniser vos énergies avec les saisons pour prévenir les déséquilibres potentiels et renforcer votre vitalité et l'équilibre des émotions.



MOUVEMENTS DE QI GONG

ORGANES CONCERNÉS :

Reins - Vessie

ACTIONS :

- Renforcement de l'immunité
- Confiance en Soi
- Instinct
- Courage
- Détermination

ATELIER ANIMÉ PAR :

Jérôme

Enseignant en Qi Gong

SAMEDI 10 JANVIER
2026
DE 8h30 À 12H

PARTICIPATION :
50 euros

**ECOLIEU
O SAVEUR DE L'INSTANT**

174 rue du Thiellet
71500 SAINT USUGE
www.ecolieu.osaveurdelinstant.fr

Contact et réservation :

Jérôme LASPALLEs

06 07 71 55 43