

# 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](http://www.ecolieu.osaveurdelinstant.fr)

**Contact et réservation :**  
Jérôme LASPALLES  
06 07 71 55 43

