

# LES MOUVEMENTS DU CŒUR POUR RETROUVER LA JOIE ET L'APAISEMENT



*“Notre coeur  
est le soleil de notre corps”*

## 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 :

COEUR - INTESTIN GRÊLE

BIENFAITS :

OUVERTURE DU COEUR  
JOIE - RAYONNEMENT  
CALME - SÉRÉNITÉ

ATELIER  
ANIMÉ PAR :

JÉRÔME

Enseignant en Qi Gong

Association *“Le souffle de l'arbre”*

SAMEDI 13 JUIN 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