

TONIFIER LES POUMONS POUR L'AUTOMNE



Atelier QI GONG

**Purifier et
nourrir les poumons
Pour une meilleure
respiration**

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 :
POUMONS
GROS INTESTIN**

**BIENFAITS :
RENFORCER
L'ÉNERGIE
DÉFENSIVE DU
CORPS**

**ATELIER
ANIMÉ PAR :**

JÉRÔME

Enseignant en Qi Gong
Association "Le souffle de de
l'arbre"

**DIMANCHE 8
NOVEMBRE 2026
DE 8h30H A 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 LASPALLE 06 07 71 55 43