

# TONIFIER LA RATE A L'INTERSAISON



*Se nourrir, s'aligner, se recentrer.*

## 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 :

Rate/Pancréas - Estomac

### BIENFAITS :

- Concentration / Mémoire
- Équilibre et Digestion
- Transformation et Recentrage
- Douceur et Créativité

---

### ATELIER ANIMÉ PAR :

Jérôme  
Association  
Le souffle de l'arbre

---

SAMEDI 22 AOÛT 2026  
8H30 H 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