

# TONIFIER LES REINS POUR L'HIVER



Nourrir les reins pour renforcer  
l'énergie vitale

## Atelier QI GONG & DIETETIQUE CHINOISE

Découvrez les bienfaits du Qi gong et de la diététique chinoise.

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  
&  
Conseils de  
diététique chinoise

Reins - Vessie

Confiance en soi  
Intuition  
Courage et détermination

---

Atelier  
ANIME PAR :

Jérôme LASPALLES  
Enseignant en QI GONG

Cécile FONTAINE  
Diététicienne-Nutritionniste  
Hypothérapeute Spécialisée  
en psychonutrition  
[www.nutrition-dietetique-71.fr](http://www.nutrition-dietetique-71.fr)

---

le Samedi 18 janvier 2020  
de 9h00 a 12h30  
Ou  
de 14h30 A 18h00

---

PARTICIPATION  
45 euros la demi-journée

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  
Cécile Fontaine 06 51 90 14 93  
nutrition-dietetique71@sfr.fr