



Santé bien-être les 9 et 10 décembre 2017

Lassitude, insomnie, peur, mal au dos et des genoux, acouphènes ?

Venez déstresser et renforcer vos Reins

Samedi 9 décembre 2017
de 15 h à 18 h

Salle escrime à l'Ecole des Coureilles

D'après la médecine chinoise, il est essentiel de nourrir l'énergie des Reins, source de longévité, de force vitale.

Le Qi Gong des Reins exerce une influence réelle sur la prévention et l'amélioration de maladies chroniques telles que : mal du dos, faiblesse ou raideur de la colonne vertébrale, douleurs des genoux, aversion pour le froid, membres froids, vertiges, éblouissements, problèmes urinaires ...

Dimanche 10 décembre 2017
de 10 h à 13 h
(pour les Femmes)

La médecine traditionnelle chinoise associe aux Reins, les surrénales et les organes sexuels. L'élément eau y est associé et se manifeste par « l'écoulement continu » ; dans notre corps il est relié à l'appareil urinaire et l'élimination des déchets et liquides.

Des mouvements lents, « ronds », permettent de débloquer d'éventuelles stagnations du bassin.

La peur est l'émotion associée aux Reins. En cas de faiblesse des Reins, l'appréhension, la crainte apparaissent, souvent disproportionnée par rapport à la réalité.

Renforcer nos reins pour surmonter nos craintes, prendre ses responsabilités et retrouver le courage d'être, à tout moment, soi-même en toute sérénité.

Lieu : Ecole élémentaire des Coureilles de Périgny, salle d'Escrime

Renseignement : ALPR QI GONG 06 89 35 32 51

Web : la-rochelle-qi-gong.jimdo.com (voir rubrique stage pour tarif et inscription)