

## L'hiver, le mouvement de l'Eau, les Reins et le qi gong

---



Shèn, le Rein en médecine traditionnelle chinoise

A l'image de l'eau qui s'écoule vers les profondeurs de la terre, le Rein (Shèn) représente le lieu où sont accumulés les **ressources énergétiques profondes**. Dans le Rein, s'emmagasine la puissance énergétique de l'individu. Il abrite la bougie initiale de l'individu transmise par nos ancêtres et responsable du dynamisme vital.

L'hiver est la saison où le Rein devient Empereur, **c'est la saison où nous refaisons le plein des batteries du Rein** ! Si l'hiver était un moment de la journée, il serait celui où l'on est couché et endormi. Il correspond effectivement à une période de repos ou du moins un moment durant lequel nous sommes « sensés » nous reposer après une année bien active. Observez la nature dehors qui en hiver se repose et se régénère après avoir donné ses fruits! Regardez dehors, la nature enneigée à l'air si calme, si paisible.

### Quelles pratiques ?

Au cours de cette demi-journée,

- ✓ Vous pourrez comprendre l'importance du **Rein dans la philosophie chinoise** par une mini conférence suivie d'échanges
- ✓ Vous repartirez avec des **conseils** afin de garder une bonne énergie du Rein tout au long de l'année
- ✓ Vous participerez à **2 pratiques de qi gong orientées sur le Rein**

### Quand ? Où ? Comment ? Combien ?

Le **dimanche 24 novembre 2019** à la **salle Georges Wallers** de **9h à 12h**

Prévoir une tenue confortable, avec des chaussons d'intérieur (baskets à semelles fines ou chaussettes anti-dérapantes), de l'eau, un tapis et un vêtement chaud, couverture.

**Tarif de la matinée** : 10 € pour les adhérents du club et 12 € pour les autres

**Inscription obligatoire** auprès d'Edwige Moitier

**Paiement à l'inscription**