

EVENT AWAITING VALIDATION, SAIGNELÉGIER

YIN YOGA ET QI GONG

Équilibrer les Reins & la Vessie

À travers le **Yin Yoga**, nous allons inviter le corps à ralentir, à s'ancrer et à entrer dans une profonde immobilité. Les postures permettront de relâcher progressivement les fascias et de créer de l'espace dans les zones traversées par les méridiens des **Reins** et de la **Vessie**, associés à l'élément Eau et à la saison de l'Hiver.

Avec le **Qi Gong**, nous remettons ensuite du mouvement dans le corps et dans la circulation de l'énergie, en réveillant doucement les méridiens et en soutenant la fluidité du Qi, tout en cultivant l'ancrage, la vitalité et la profondeur propres à cette saison.

La pratique sera complétée par des **points d'acupression ciblés**, simples à utiliser au quotidien, pour soutenir l'équilibre des Reins et de la Vessie et accompagner le corps dans son besoin de repos, de conservation et de régénération en hiver.

OPENING HOURS

The 7 Nov 2026

Saturday

08:00 - 11:00

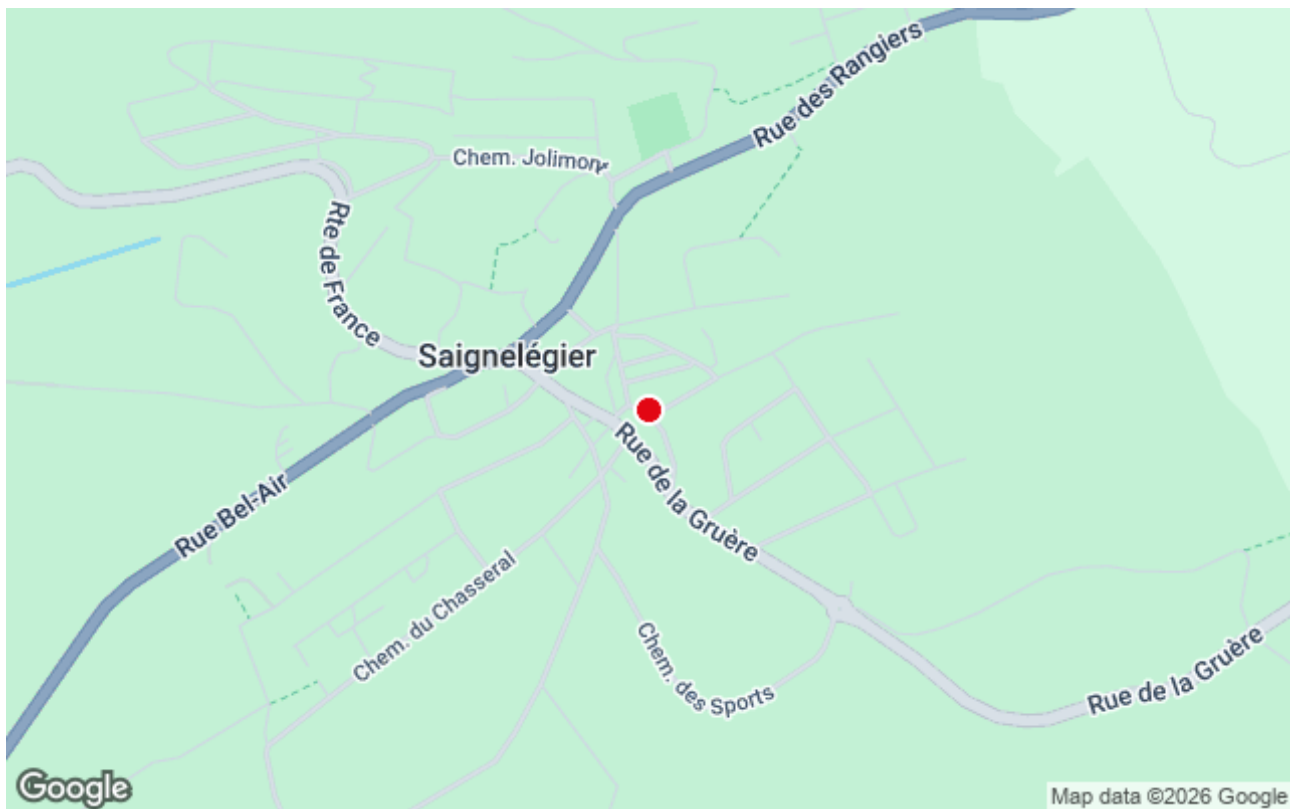
GOOD TO KNOW

ProspectusAvailable=true, ReservationAvailable=true,
WebsiteReservationAvailable=true, EventPrice=60



CONTACT

Shala Hari om tat sat
rue de la gruère 13
2350 Saignelégier
momoyoga.com



PDF généré le 31.08.2026