

EVENT AWAITING VALIDATION, SAIGNELÉGIER

YIN YOGA ET QI GONG

Équilibrer les Poumons & le Gros Intestin

À travers le Yin Yoga, nous allons explorer la stabilité et l'immobilité afin de relâcher progressivement les fascias et de créer de l'espace dans les zones traversées par les méridiens des Poumons et du Gros Intestin, associés à l'élément Métal et à la saison de l'Automne.

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 favorisant une meilleure fluidité intérieure.

La pratique sera complétée par des points d'acupression ciblés, simples à utiliser au quotidien, pour soutenir l'équilibre des Poumons et du Gros Intestin et accompagner les besoins de cette saison.

OPENING HOURS

The 19 Sep 2026

Saturday

08:00 - 11:00

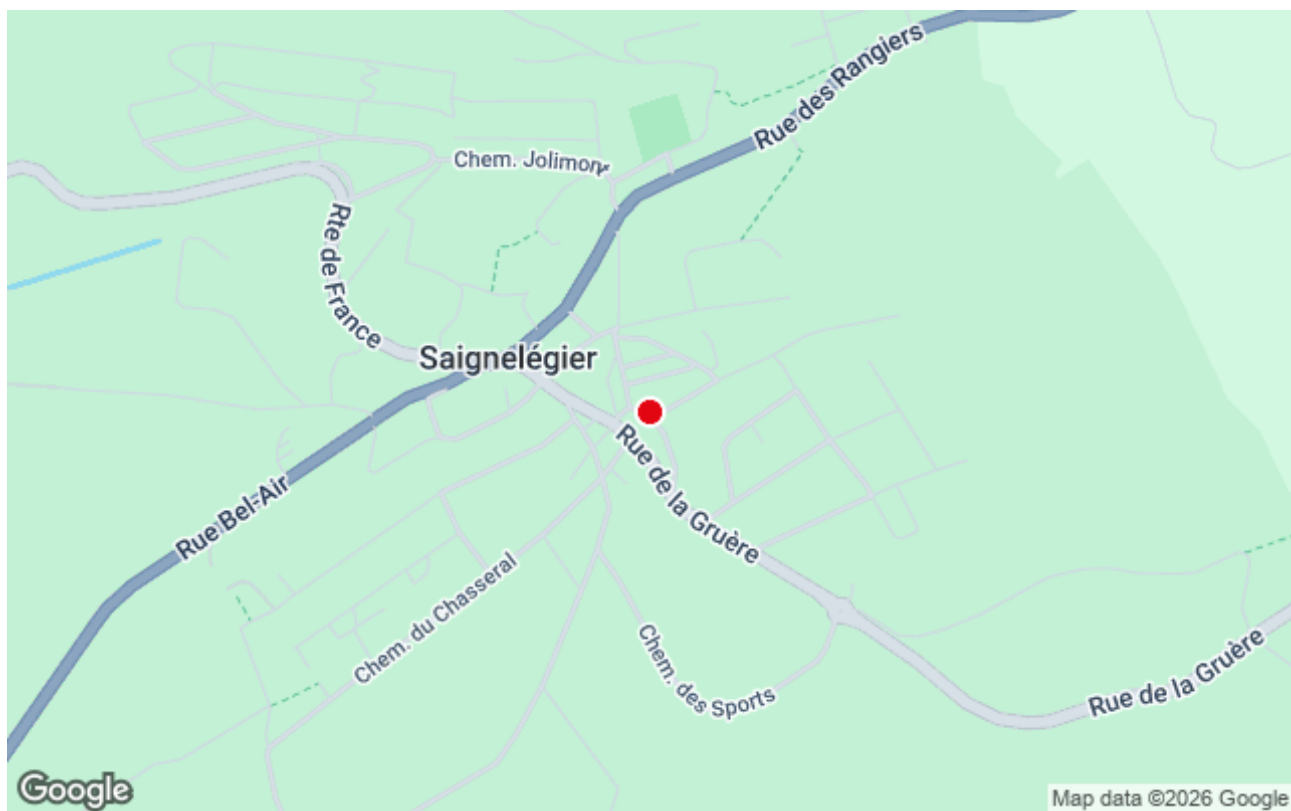
GOOD TO KNOW

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 30.08.2026