

Jardins du Tao, la lettre mensuelle

N°Décembre 2025



C'est l'hiver

... dans le calendrier chinois . Depuis le 7 Novembre, nous sommes entrés dans le mouvement de l'EAU, qui régit le cycle de l'hiver: mouvement descendant, retour aux sources, la sève est redescendue dans les racines. Dans la philosophie de la médecine chinoise, l'être humain est invité à suivre le rythme de la nature. Ainsi, dans l'hiver, il convient de renouer avec ce qu'il y a en nous de plus profond, d'enraciné. Ce sont les mois d'introspection, d'études . C'est la période idéale pour commencer à mettre en place l'exercice quotidien de l'examen de conscience, comme l'enseignaient les antiques traditions d'Orient et d'Occident ou pour écouter Le Clair de Lune de Debussy.

Bel Hiver à tous !

NOUVEAU: Qi Gong à Vensac

à compter de JANVIER 2026

J'animerai un cours hebdomadaire de **Qi Gong à VENSAC : les mardis de 18h15 à 19h15**, salle de gym , place de l'église. On se gare aisément aux alentours. N'hésitez pas à le faire savoir à vos connaissances proches du lieu.

1er cours: Mardi 6 janvier

Renseignements auprès d'Isabelle à vensacdetente@outlook.fr



Le petit plus de la saison

Par temps froid, veillez à avoir chaud aux pieds. Si possible, gardez les oreilles au grand air car ce sont les régulateurs de la température de l'organisme !

www.ecoletaoduceducoeurmedoc.com

Florence Guillot
Qi Gong et Tuina



jardinsdutao@gmail.com

06 69 26 23 32

31 Rue de la Gare
33990, HOURTIN

[Se désinscrire](#)