

# *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](mailto: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.ecoletaoducœurmedoc.com](http://www.ecoletaoducœurmedoc.com)

Florence Guillot  
Qi Gong et Tuina



[jardinsdutao@gmail.com](mailto:jardinsdutao@gmail.com)

**06 69 26 23 32**

31 Rue de la Gare  
33990, HOURTIN

Se désinscrire