



# Association Pontoizen

## Dernières actualités et nouvelles

Numéro : 4°

### Courrier du Jour

7 novembre 2022

Christina Courmont

Pendant le mois de novembre 2022, l'association Pontoizen vous propose deux ateliers :

- **Le dimanche 13 novembre** - L'atelier de Qi Gong / Massage Bien-Être. *(Complet)*
- **Le samedi 26 novembre** - L'atelier de Qi-Gong/ Diététique Chinoise.

Pour le matin du 26 novembre à 10h00, le cours de Qi Gong sera adapté à l'énergie de l'élément Eau lié au méridien de la Vessie et les Reins.

Dans la même journée de 13h00 à 15h00, vous êtes invité de venir **au cabinet, 10 rue Carnot à Pontoise** pour suivre un atelier de cuisine diététique chinoise présenter par Sébastien Duy Khanh TRAN.



**Sébastien Duy Khanh TRAN**  
Massage énergétique Traditionnel Chinois  
et conseils diététique Chinoise

Sébastien Duy Khanh TRAN  
100 Chemin des Bœufs  
95220 HERBLAY

Téléphone : [06 69 38 49 86](tel:0669384986)



En **Médecine traditionnelle chinoise**, chaque organe suit, au fil de l'année, un cycle immuable : il se remplit d'énergie au cours de sa saison de prédilection, puis celle-ci se disperse de façon progressive. Ainsi **le Rein** au singulier ici, car on parle de l'ensemble du **système régi entre autre par les reins en tant qu'organes**, atteint sa plénitude énergétique en hiver, plénitude qui commence à se consumer au printemps pour arriver au vide complet au cœur de l'été.

### L'Atelier Qi Gong / Cuisine Diététique Chinoise

**Le 2 novembre de 10h à 11h15 : 10.- € / sans réservation**

Le cours de Qi Gong sera extérieur, au Jardin des Lavandières.  
*En temps d'orage, vous serez informé par SMS ou par mail, pour savoir si le cours de Qi Gong serait maintenu.*

---

**Le 26 novembre 13h00 à 15h00 : 20.-€**

L'atelier de Cuisine Diététique Chinoise avec  
Sébastien Duy Khan Tran.

Inscription avant le 23.11.2022 /Max. 6 places

Contacteur : tél.06.81.92.02.66 ou

par email : [amma-art-de-bien-etre@hotmail.fr](mailto:amma-art-de-bien-etre@hotmail.fr)

## Comment Protéger l'énergie des reins ?

(Veuillez trouver ci-dessous les méridiens d'élément Eau – du Rein et la Vessie)

De cette approche découle la nécessité de soutenir le Rein dès les premiers frimas. Suivre ce cycle, auquel nos choix alimentaires participent, permet de **préserv**er notre vitalité tout en reconstituant une réserve **énergétique optimale**. À noter, aussi, que l'hydratation a une certaine importance, puisque le Rein, responsable de l'eau, est associé à la Vessie, qui a pour rôle de gérer les liquides de l'organisme.

Afin d'optimiser le bon fonctionnement de ces systèmes, commencez par **éviter de consommer des aliments de nature « froide »**, car ils ne vont qu'accroître la dispersion d'énergie. Soit tous ceux qui ne sont pas de saison, mais que l'on trouve quand même sur les étals grâce aux cultures en serre et aux importations. Au contraire, privilégiez les **légumes racines**, qui eux aussi stockent les réserves de nutriments de la plante : carotte, panais, céleri-rave, navet, pomme de terre, topinambour, rutabaga. Ce dernier légume résiste au gel, ce qui en fait un aliment parfait pour recharger l'énergie du Rein, dans lequel nos réserves sont renfermées sous deux formes : la première, que l'on appelle le **jing inné**, est l'énergie transmise par nos parents ; elle est non renouvelable et présente en quantité limitée. La seconde, le **jing acquis**, est l'énergie que l'on renouvelle et utilise tout au long de notre existence. Une alimentation et un mode de vie déséquilibré obligent l'organisme à puiser dans les réserves de *jing* inné.

Pour bien respecter le cycle énergétique du Rein, on veillera aussi à intégrer à notre régime des **céréales réchauffantes** (sarrasin, seigle, avoine) et des **légumineuses**, excellents toniques pour cet organe. Les haricots rouges apportent de la douceur, les noirs sont plus fermes en bouche. Les pois cassés sont délicieux en purée ou en soupe – tout comme les lentilles corail, qui se marient très bien avec les épices comme la cannelle ou le curcuma. Enfin, testez le haricot azuki, originaire d'Asie, également appelé soja rouge du Japon. Il est largement cultivé dans...

