



### Fortifier ses Reins pour retrouver du Tonus

Nous nous frottons le dos naturellement pour se réchauffer et nous avons raison!

Le point Mingmen, situé en face du nombril, sur la colonne vertébrale (cf photo : entre chaque point) est la porte de la vie". Associé avec les 2 reins qui sont les "gardiens" de la vie, cette zone est essentielle pour se renforcer naturellement l'hiver.

Fermez vos poings et posez-les de chaque côté de Mingmen :

Inspirez et à l'expirez : former des petits sur cette zone durant 3 minutes

