



SPORT EVOLUTION ARTS ENERGETIQUES

Stage de Qi Gong Le Dimanche 18 Mars 2018 A LORMONT

*« Le Yi Jin Jing »
Renouveler les muscles, les tendons et les Ligaments*

C'est un Art Millénaire de Longévité

Ce Qi Gong traditionnel qui date de l'époque de Nan Bei chao (420-581). Elle a pour objectif d'assouplir les tendons et les muscles de renforcer les ligaments et les os d'où l'origine de son nom. Cette musculation chinoise augmente la force et la qualité des muscles sans modifier leur volume servant ainsi de base aux arts martiaux. Elle favorise la circulation du sang et de l'énergie, l'harmonisation des fonctions des organes. Elle exerce une influence réelle sur la prévention et l'amélioration des maladies chroniques telle que neurasthénie, les gastrites aiguës ou chroniques, les maladies respiratoires et cardio-vasculaires, l'atrophie musculaire des personnes âgées, l'atrophie des vertèbres etc..

Les mouvements qui font plier, étendre, pencher pivoter, contracter et relâcher le corps, exige une grande concentration interne, une respiration profonde, la force étant toute entière dans les bras. Une pratique régulière permet d'obtenir de bons résultats.

Quand cette technique est parfaitement maîtrisée, on peut s'attaquer au YI JIN XI SUI JING, purification de la moelle, qui est en fait un perfectionnement du Yi Jin Jing.

Tarif : 30 euros

Horaires : 9 h 30 à 12 h 30

Stage Qi Gong du Yin Jin Jing

le dimanche 18 Mars 2018

**Lieu du stage : Pole éducatif Romain Roland, salle polyvalente 1^{er} étage,
22 boulevard Odilon Redon 33310 LORMONT**

Inscription : Envoyer le bulletin ci-dessous ou contacter Dominique Brun au 06.80.02.73.98 ou par email:
domqigong33@gmail.com

Bulletin d'inscription : Envoyer à Sport Evolution Arts Énergétiques

Résidence du Château d'eau, apt 32 - 2, rue du Général Delestraint - 33310 Lormont

NOMPRENOM

ADRESSE.....

CODE POSTAL.....VILLE.....

TEL.....EMAIL.....

Cocher pour du dimanche 18mars

Je m'inscris pour le stage Jin Jing du 18/03/2018 je joins un chèque de 20 euros d'acompte à l'ordre de Sport Evolution Arts Énergétiques.

Date

Signature