



SPORT EVOLUTION ARTS ENERGETIQUES

# Stage de Qi Gong Le Dimanche 10 Février 2019 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 date de l'époque de Nan Bei chao (420-581). Cette méthode 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 10 février 2019*

**Lieu du stage : Pole éducatif Romain Roland, salle polyvalente 1<sup>er</sup> 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](mailto:domqigong33@gmail.com)

**Bulletin d'inscription** : Envoyer à [Sport Evolution Arts Energétiques](mailto:Sport Evolution Arts Energétiques)  
Résidence du Château d'eau, apt 32 - 2, rue du Général Delestraint - 33310 Lormont

NOM .....PRENOM .....

ADRESSE.....

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

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

Cocher pour du dimanche 18mars

Je m'inscris pour le stage Jin Jing du 10/02/2019 je joins un chèque de 20 euros d'acompte à l'ordre de Sport Evolution Arts Energétiques.

Date

Signature