



# STAGE: YI JIN JING

28 Janvier 2023

## - Assouplissement des muscles et renforcement des tendons -

Exercice pour la santé rédigé par l'Association Chinoise de Qi Gong, - depuis toujours très populaire - venu de la Chine ancienne, son origine se trouve dans le Daoyin Shu (méthode de conduite mentale de l'énergie vitale)

Le Yi Jin Jing a hérité de l'essentiel des 12 postures du Yi Jin Jing traditionnel qui combine la science et la culture populaire.

Les mouvements qui alternent souplesse et force s'enchaînent en continu dans une unité qui met l'accent sur l'allongement des tendons et la souplesse du corps. Ils activent la circulation sanguine, renforcent la mobilité des os, des articulations, des muscles, stimulent la moelle épinière et les racines nerveuses.

La pratique simple et facile requiert une respiration naturelle, et la conduite de l'énergie vitale par l'esprit.

Date	Horaires	Lieu	Tarif stage
28 Janvier 2023	De 09h30 à 12h30 - de 14h00 à 17h00	83, rue Perthuis 92140 Clamart	80 € la journée

Pour toute information complémentaire nous contacter au : 06 60 64 63 79

Lucie D'ORIO 83, rue Perthuis 92140 Clamart  
Site web : <http://www.qigong-therapeutique.com/>

---

### BULLETIN D'INSCRIPTION A RETOURNER

#### STAGE: YI JIN JING (28 Janvier 2023)

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Mail : \_\_\_\_\_

Je joins un chèque d'acompte de 20 € déductible à l'inscription du montant total du stage, à l'ordre de : Lucie D'Orio

Date : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_