

# INSTITUT DU QUIMETAO

法国中华传统文化学院

## Yi Jin Jing

**Renforcement des tendons et des muscles**

**Le 3 avril 2021**

Le « Yi Jin Jing » (traduit par *Renforcement des Tendons*) est une technique traditionnelle qui date des époques Nanbeichao (420-581).

Elle a pour but 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, change 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 ainsi que l'harmonisation des fonctions des organes.

Elle exerce une influence réelle sur la prévention et s'avère particulièrement utile dans le traitement des maladies chroniques telles que neurasthénie, gastrite aiguë ou chronique, maladie des systèmes respiratoire et cardiovasculaire, atrophie musculaire des personnes âgées, pathologie de la colonne vertébrale, etc.

Les mouvements qui font plier, étendre, pencher, pivoter, contracter et relâcher le corps, exigent de bien se concentrer intérieurement, de respirer profondément, la force se trouvant toute entière dans les bras. Une pratique régulière permet d'obtenir de bons résultats.

Une fois cette technique parfaitement assimilée, on peut entreprendre la pratique du « Yi Jin Xi Sui Jing », *Purification de la moelle*, qui s'avère être le perfectionnement du « Yi Jin Jing ».

**Date** : le **3 avril 2021** de 9h30 à 12h30 et 14h à 17h.

**Lieu** : 57, avenue du Maine 75014 Paris, Métro Gaité

**Prix** : 135 € (non adhérents ou sociétés : 190 €).

Un versement de 50 € d'acompte sera demandé à l'inscription.

**Renseignements : 01 43 20 70 66**

---

### BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner à : Institut du Quimetao 57, avenue du Maine 75014 Paris

NOM : .....Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal:.....Ville : .....

Tél : ..... E-mail (en majuscule) : .....

Je désire suivre les cours et joins un chèque de 50 € d'acompte (non remboursable), à l'ordre de l'Institut du Quimetao pour ce stage.

Date :

Signature :

YJJ-0421