



INSTITUT DU QUIMETAO
法国中华传统文化学院

Yi Jin Jing

Renforcement des tendons et des muscles

Le 3 mai 2025

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.

Le Docteur JIAN Liujun, 8^{ème} Dan Wushu, est le fondateur du Qi Gong Quimétao et le créateur du Dao de l'Harmonie. Il est diplômé de Médecine Traditionnelle Chinoise de l'U.M.T.C. de Guangzhou, Professeur des Hôpitaux en Chine. L'Institut du Quimétao vous propose un stage pour apprendre et perfectionner cette technique de Qi Gong.

Dates et horaires :

Le 3 mai 2025, 9H30-12H30, 14H00-17H00

Lieu : 57, avenue du Maine 75014 Paris, Métro Gaîté

Prix : 200 € (non adhérents ou sociétés : 350 €).

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 « Dao & Harmonie ».

Date :

Signature :

YJJ2505