

Série Qi Gong de SANTE

YI JIN JING

Renouvellement des tendons

ORIGINE

Il s'agit d'une méthode de Qigong ancestrale issue de la Chine ancienne.

Selon la légende, son origine serait attribuée à un moine indien du nom de Boddhi Dharma. Il aurait transmis aux moines de du temple Shaolin, des techniques d'entretien du corps physique

Outre cette légende, on sait que le Yi Jin Jing prend également ses sources dans une tradition d'exercices psycho-physiques remontant au début de la civilisation chinoise. Série utilisée depuis des siècles dans l'échauffement des Arts Martiaux



- yi = transformations
- jin = tendons, muscles, articulation, ligaments
- jing = classique, livre canonique

BIENFAITS

- augmente la densité osseuse
- renforce les tendons, les ligaments, les muscles
- nourrit les os et la moelle
- préviens l'ostéoporose

3 Séances de 3h pour apprendre la série de 12 mouvements simples

Pratiquer le matin de façon régulière

ARTS QI GONG

0611764248 - contact@artsqigong.com

WWW.ARTSQIGONG.COM