

YI JIN JING

Yi : signifie transformation;

Jin : signifie tendons;

Jing signifie traité.

Il s'agit du classique de la transformation des muscles et tendons.

C'est une méthode de QI GONG d'art martial et de QI GONG de la santé très renommé en Chine et issu du moine DAMO du temple de Shaolin. Cette méthode renforce les tendons et les muscles, augmente la capacité physique et développe la force interne. Les mouvements sont puissants et associés au souffle et à l'intention constituent un travail profond. Ce stage est accessible à tous et chacun y trouvera une amélioration de son niveau énergétique et physique.

