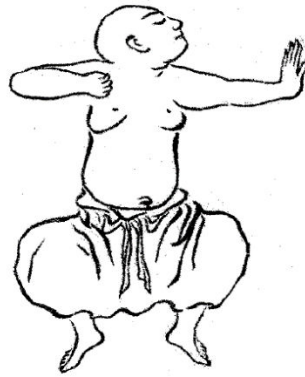


YI JIN JING

Ou

Classique de transformation des muscles et des tendons



Du lundi 29 juin au vendredi 3 juillet 2026
A Saint Cyr au Mont d'Or

Le Yi Jin Jing ou classique de transformation des muscles et des tendons est la fameuse méthode transmise par Boddhidharma, moine bouddhiste venu de l'Inde au temple Shao Lin. Cette méthode originelle telle qu'elle est enseignée au temple Shao Lin m'a été transmise par Andréas Beskof, premier occidental à avoir été accepté à Shao Lin.

Le Yi Jin Jing se compose de 9 mouvements ; chacun d'eux étant un mini enchaînement. Les premiers mouvements purifient, éliminent les toxines ; les mouvements suivants mobilisent chaque partie du corps. Toutes les articulations, muscles et tendons sont alors mobilisés améliorant ainsi la souplesse articulaire et le tonus musculaire. Ce travail sur le corps est une préparation indispensable à une élévation du niveau de conscience. Nous pratiquerons également tous les matins **les marches des 5 organes (Xi xi hu)**

Tarif : 400 €

Repas proposé au tarif de 15 €

Rens. Résa : contact@qigongdesmontsdor.fr

Denise Tixier 06 62 12 24 70 www.qigongdesmontsdor.fr



Denise TIXIER, formée en Qi Gong par Maître Yang Yi Bin et à l'Institut Européen de Qi Gong fondé par Yves Réquena, diplômée de l'IEQG et de l'Union Pro Qi Gong, certifiée par la Fédération EPMM Sport Pour Tous, diplômée d'acupuncture de l'Institut Shao Yang de Médecine Traditionnelle Chinoise. Diplôme Universitaire de Pratiques Corporelles Chinoises DUPRAC, Diplômée de la formation santé de la femme de l'école Ling Gui. N° siret: 52808 18 13000 16