



## « YI JIN JING »

### ASSOUPPLISSEMENT ET RENFORCEMENT DES TENDONS ET DES MUSCLES

**Du 23 au 24 Février 2019**

Prérequis : Ouvert à tous. Forte volonté de s'impliquer personnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

Avec Mai Lan Imperinetti

Le YI JIN JING est une méthode qui tire son origine dans des rites chamaniques très anciens (plus de 2000 ans).

Elle travaille sur les **articulations**, la **colonne vertébrale**, les **tendons** et les **muscles**.

Les mouvements alternent tensions et relâchement. Les flexions, extensions, torsions, se font en lenteur et en douceur. **Ces mouvements favorisent la circulation du Sang et de l'Energie dans l'ensemble du corps, renforcent, assouplissent les "jointures" pour une meilleure mobilité.**

Une composante essentielle de cet enchaînement est la respiration naturelle, associée au calme de l'esprit, afin que l'énergie vitale circule le plus librement possible.

Cette méthode est composée de 12 Mouvements.



Formation « hors-cursus »  
du 23 au 24 février 2019  
à SAINT MARTIN LE VINOUX,  
38950

180€

E.M.C.Q.G.  
162 route du Villard  
74410 Saint Jorioz  
04 50 02 83 69  
secretariat@emcqq.com