



SPORT EVOLUTION ARTS ENERGETIQUES

# Le Dimanche 15 Février 2026

## Stage de Qi Gong

« YI JIN JING »  
(RENOUVELER LES MUSCLES, LES TENDONS, LES LIGAMENTS)

### C'est un Art Millénaire de Longévité

Ce Qi Gong traditionnel date de l'époque de Nan Bei chao (420-581). Cette méthode a pour objectif 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 et 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, l'harmonisation des fonctions des organes. Elle exerce une influence réelle sur la prévention et l'amélioration des maladies chroniques telle que neurasthénie, les gastrites aigues ou chroniques, les maladies respiratoires et cardio-vasculaires, l'atrophie musculaire des personnes âgées, l'atrophie des vertèbres etc...

Les mouvements qui font plier, étendre, pencher pivoter, contracter et relâcher le corps, exige une grande concentration interne, une respiration profonde, la force étant toute entière dans les bras. Une pratique régulière permet d'obtenir de bons résultats.

Quand cette technique est parfaitement maîtrisée, on peut s'attaquer au YI JIN XI SUI JING, purification de la moelle, qui est en fait un perfectionnement du Yi Jin Jing.

**Proposé par Dominique Brun diplômé de la fédération « FEQGAE union Pro »**

Participation : 30 euros      Horaires : 9 h 30 à 12 h 30

Stage Qi Gong du Yin Jin Jing      le dimanche 16 février 2025

**Lieu du stage : communiqué ultérieurement**

**Contacter** Dominique Brun au 06.80.02.73.98 ou par email: [domqigong33@gmail.com](mailto:domqigong33@gmail.com) ou envoyer le Bulletin d'inscription à **Sport Evolution Arts Energétiques, 3, rue Rosa Bonheur 33670 CREON**

NOM ..... PRENOM .....

ADRESSE .....

CODE POSTAL ..... VILLE .....

TEL ..... EMAIL .....

Je m'inscris pour le stage du Yi Jin Jing du 15/02/2026 chèque de règlement 30€ à l'ordre de Sport Evolution Arts Energétiques

Date

Signature