



# QI GONG "YI JIN JING"

"Série d'exercices de purification et de transformation des muscles et tendons"

Animé par Mme Elisabeth NGUYEN  
Thérapeute et Professeure

(Formation inscrite dans le programme d'accompagnement  
et de valorisation des acquis dans le cadre de la recherche  
personnelle d'écologie du corps par l'activité physique douce  
et les techniques de bien-être)

Initiation et perfectionnement  
Etude détaillée de la biomécanique du  
mouvement

Inclus dans le stage :  
Module Yang Sheng Fa préparation de l'Automne  
(Mode de vie, diététique, plantes, automassages)

**DATE** : du 25 au 29 juillet 2018 – Lieu : 462 Av Joseph Vallot – 34700 LODEVE

**Prix Adhérents**: Yi Jin Jing (3 jours) : 250 euros – Yang Sheng Fa : 2 jours – 90 euros.

**Les deux modules : 310 euros.**

**Prix non adhérent** : Yi Jin Jing (3 jours) : 300 euros – Yang Sheng fa : 2 jours – 100 euros

**Les deux modules : 360 euros**

## INSCRIPTION

NOM - PRENOM

DATE DE NAISSANCE

N° DE TELEPHONE

EMAIL

ADRESSE

Avez-vous des problèmes tendino  
articulaires ?

Si oui, lesquels

Avez-vous une prothèse ?

Si oui, où ?

Certificat médical obligatoire si non  
membre.

## **INFORMATIONS IMPORTANTES ET PROGRAMME**

Les libellés sont obligatoirement à renseigner même si vous êtes déjà membre du centre. Les arrhes sont non remboursables, sauf en cas de force majeure (accident grave, hospitalisation, décès d'un membre de la famille).

Le dossier et le chèque d'arrhes sont à remettre au plus tard le 30 juin 2018

Chèque à libeller à l'ordre de « RELAXARTSANTE ».

### **PROGRAMME**

**HORAIRE : Matin – 10h-12h – Après midi : 14 h – 17h**

**MERCREDI 25 JUILLET au SAMEDI 28 JUILLET MATIN** : Etude de la forme Yi Jin Jing et de ses particularités biomécaniques.

**SAMEDI APRES MIDI ET DIMANCHE 28 JUILLET 2018** : MODULE YANG SHENG FA  
Préparation de l'automne : Etude des techniques de préservation de la santé pour appréhender la saison de l'automne de façon positive, diététique, plantes, automassages, exercices.

Le programme sera réparti harmonieusement sur les cinq jours, de façon à ce que les pratiquants ne soient pas fatigués.

Possibilité de porter votre panier repas et de déjeuner au centre.

Renseignement et inscription : Elisabeth NGUYEN – 06 29 84 20 16

Contact.relaxartsante@gmail.com