



# Association Sportive L'Energie Du Mouvement

Association régie par la loi 1901 déclarée à la Préfecture du Rhône n° 691076809

Siret: 524 413 895 00029

Siege: 16 rue Eric Tabarly - 69740 GENAS

Tél: 06.64.66.02.32. – Courrier électronique [ledm@bbox.fr](mailto:ledm@bbox.fr)

[www.lenergiedumouvement.fr](http://www.lenergiedumouvement.fr)

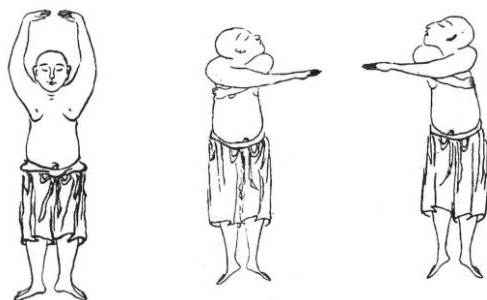
## Stage de Qi Gong Initiation au YI JIN JING Tous niveaux et ouvert à tous Dimanche 25 janvier 2015 De 9h30 à 12h30

*Ce stage est accessible à toute personne, membre ou non de l'association, souhaitant s'initier, découvrir ou bien se perfectionner.*

*Le stage est animé par Gilles Donguy, enseignant les arts énergétiques chinois.*

*Vous découvrirez le YI JIN JING, autrement dit le Qi Gong de tonification des muscles et des tendons. YI JIN JING signifie en effet « Le classique des tendons et des muscles. »*

*C'est le moine Bodhidharma, venu en Chine, qui a enseigné cette discipline aux moines du monastère de Shaolin.*



**Cet atelier d'initiation comporte notamment les pratiques de bases suivantes :**

- **Echauffement spécifique.**
- **Acquisition de la 1° série, agréable, facile à intégrer.**
- **Les 5 pas, très ludiques !**

**Salle: « la ruche »  
Collège Jeanne d'Arc Azieu, entrée rue Antoine Roybet par le  
portail situé vers le rond point.  
Tarif pour l'atelier : 20€**

L'inscription est conseillée, renseignements auprès de Frédéric Valente 06 64 66 02 32 ou [ledm@bbox.fr](mailto:ledm@bbox.fr) règlement à l'ordre de L'Energie Du Mouvement.

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Participera au stage  Yi Jin Jing