

# Institut Européen de Qi Gong et Yang Sheng

## Université libre du Qi

*Pour le plaisir de pratiquer et d'apprendre librement*

- **QG13 Yi Jin Jing – “La transformation des muscles et des tendons” 7UL**

**Animé par :** Andréas Beskow – 490€

**Date :** 29 juillet au 2 août 2012 – **Lieu :** Satillieu – **Horaires :** dimanche 10h30 – jeudi 17h

Le Qi Gong dur est la fameuse méthode transmise par Boddhidharma, moine bouddhiste venu de l'Inde (Damo) au temple de Shao Lin et qui y a résidé 3 ans. Il s'agit ici de la méthode originelle, telle qu'elle est enseignée au temple Shao Lin et reçue par Andréas Beskow, le moine blanc, premier occidental (un français) à avoir été accepté à Shao Lin.

Il s'agit d'un remarquable entraînement de la structure physique pour dynamiser le tonus musculaire et assouplir les articulations.

**Public :** Convient aux pratiquants et enseignants des arts martiaux, aux coaches sportifs, à l'entraînement en Qi Gong des adolescents, et à toutes les personnes en bonne santé pour une bonne prévention et une optimisation des conditions physiques.



Si vous souhaitez plus d'informations, contactez-nous à [secretariat@iegg.com](mailto:secretariat@iegg.com) ou [direction@iegg.com](mailto:direction@iegg.com)