



QI GONG DE SANTE
Stage Qi Gong des Tendons - Yi Jin Jing 易筋经
Clarté, Souplesse et Vitalité

21 et 22 mars 2026

Francheville 69340 France ou par Zoom

Yi Jin Jing est considéré comme l'un des joyaux du Qi Gong de santé. Il permet de travailler particulièrement sur l'énergie du foie (aspects physique, énergétique et émotionnel). L'énergie du foie est source de vitalité, permet la décision et l'action avec clarté. Elle stimule aussi la créativité. Par ailleurs, l'énergie du foie équilibrée nous aide à lâcher prise.

D'après la théorie des Cinq Eléments, le foie appartient à l'élément bois qui est la mère de l'élément feu (l'organe correspondant du feu est le cœur). Une énergie harmonieuse du foie nourrit, soutient celle du cœur et contribue à l'émergence de la joie.

Par ailleurs, le Qi Gong des Tendons est aussi une méthode naturelle pour prévenir le stress, la dépression et réguler des problèmes endocriniens.

Programme : Qi Gong des Tendons, Soins et Méditation.

Les relations entre mouvements et système des méridiens sont expliquées en détails.

Animation : He Yan et Ravi Godara

Lieu du Stage : Les Grandes Terres, chemin du Grand Moulin, 69340 Francheville ou par Zoom.

Horaires : 9h30-12h30, 14h00-17h00

Frais pédagogiques :

- Forfait 2 jours adhérent 150 €, 80 €/jour.
- Forfait 2 jours non-adhérent 180 €, 100 €/jour.
- 80 € à l'inscription.

Repas : chacun prévoit des pique-niques.

Hébergement : possibilité d'être logé sur place. Réservation :
hebergementlgt@gmail.com

Situés en pleine nature dans les Monts du Lyonnais (forêt, ruisseaux, belles promenades...) et chargés en énergie spirituelle, les Grandes Terres sont un lieu magnifique et exceptionnel. Venez vous ressourcer dans ce havre de paix.

Quelques mots de plus sur le Qi Gong de Santé

Facile à mémoriser, ces méthodes courtes sont très recommandées à ceux qui n'ont pas beaucoup de temps pour faire des exercices corporels.

Joyeux, ludique et en même temps profond, ces méthodes de Qi Gong sont simples à transmettre et très adaptées aux cours de différents niveaux.

Grâce à une diffusion très large depuis des siècles en Chine et en Occident pendant surtout les 20 dernières années, le champ d'énergie lié au Qi Gong de Santé se fortifie de plus en plus, favorisant centrage des pratiquants et transformation à une échelle plus large.

Ce stage est ouvert à tous !

INSCRIPTION

Une fois le formulaire rempli et le paiement validé (par le système sécurisé Monético), vous recevrez la confirmation automatique d'inscription par email.

Si annulation de votre part, le montant payé à l'inscription ne peut pas être remboursé (sauf en cas de force majeure et sur justificatif) mais peut être reporté à un autre stage de la saison.

Renseignements : Formulaire de Contact – La grue blanche