

Stage de 3 jours avec le Yi Jin Jing

Merveilleux Qi Gong de « transformation des muscles et des tendons »

Les 23, 24, 25 Mai 2026 à Gassieu (Lot-et-Garonne)



Le Yi Jin Jing

Qi Gong traditionnel issu de Shaolin, il active, assouplit, renforce les muscles et tendons d'une manière très efficace. Toute la structure physique, le fonctionnement physiologique en bénéficient.

Sa pratique nourrit, tonifie, purifie et harmonise profondément le Corps, le Cœur et l'Esprit, « les 3 trésors » de l'Humain.

On va se sentir plus calme, vivant, clair.

Ce Qi Gong est une perle pour tous les âges, j'imagine qu'en faire un compagnon de route sur le chemin du vieillir joyeux et vivant fait parti des atouts majeurs que nous pouvons avoir dans notre besace pour cette traversée.

Il va demander un petit effort de mémorisation, cela en vaut la peine.

Déroulé d'une journée « type »

- De 7h à 8h : pratique facultative, avec suivant les personnes, réveil matinal et/ou posture statique et/ou méditation.

- De 9h à 12h et de 14h30 à 17h30 : Enseignement du Yi Jin Jing.

- De 20h30 à 21h30 : Méditation facultative.

Cette répartition du temps est donnée là à titre indicatif : elle peut varier en fonction des besoins, envies des stagiaires, de la météo, et cela sera décidé ensemble.

La pratique en extérieur, en nature, sera privilégiée autant que possible, en accord avec chacun des participants.

Tarifs et logistique

Pour l'animation :

170 euros les 3 jours.

Possibilité d'étaler les paiements et/ou d'ajuster les tarifs s'ils sont susceptibles d'empêcher votre élan.

Possibilité éventuellement d'arriver avant, de repartir après... A construire...

L'hébergement :

En fonction des personnes qui vont s'inscrire, du besoin et envies de chacun, il y a là différentes possibilités (sur place et autour). A construire avec chacun...

La restauration :

Chacun prévoit ses repas, éventuellement quelques choses à partager. Nous pouvons nous coordonner un peu avant le stage.

Adresse du stage : 754, Chemin de Gassieu, 47470 Dondas

Contactez-moi pour tout renseignement complémentaire :

Véronique AUSTRUY, Tél : 06 16 87 20 04

@ : austruy.veronique@neuf.fr

site : <https://veronique-austruy.fr>

