

# NOUVEAU SOUFFLE

## Qi Gong

Avec José DIAZ

## Yi Jin Jing

# 易筋经



### Transformation muscles et tendons

Les mouvements alternent passant de tension en relâchement.  
Les flexions, extensions et torsions se font en douceur.  
Ces mouvements favorisent la circulation du sang et du Qi dans  
l'ensemble du corps, renforcent, assouplissent les  
articulations pour une meilleure mobilité.

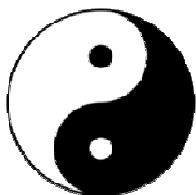
**25 Mai 2019**

**De 14 à 17 heures : 25 €**

*« Eduquer le Corps pour ouvrir le Cœur! »*

**06 60 05 44 44**

[www.nouveausouffle.sitew.com](http://www.nouveausouffle.sitew.com)



# NOUVEAU SOUFFLE

## Qi Gong

Avec José DIAZ

## Yi Jin Jing

# 易筋经



### Transformation muscles et tendons

Les mouvements alternent passant de tension en relâchement.  
Les flexions, extensions et torsions se font en douceur.  
Ces mouvements favorisent la circulation du sang et du Qi dans  
l'ensemble du corps, renforcent, assouplissent les  
articulations pour une meilleure mobilité.

**25 Mai 2019**

**De 14 à 17 heures : 25 €**

*« Eduquer le Corps pour ouvrir le Cœur! »*

**06 60 05 44 44**

[www.nouveausouffle.sitew.com](http://www.nouveausouffle.sitew.com)

