



**ASSOCIATION LES NUAGES DU WUDANG
TAIJI QUAN ET QI GONG À ANGERS**

**BULLETIN D'INSCRIPTION
STAGE YI JIN JING
9 et 10 Mai 2026
Animé par Laëtitia Dufeil**

Date : 09/05/2026 de 14h30 à 18h00 – 10/05/2026 : 10h00 - 13h00 / 14h00 - 16h30

Lieu : Gymnase Fratellini, boulevard des Deux-Croix, Angers.

Tarif Adhérent : 105 euros

Tarif Non-adhérent : 120 euros

Le Yi Jin Jing est un enchaînement de 12 mouvements de Qi Gong créé par Damo (Bodhi Dharma) au 6ème siècle de notre ère. Installé dans un monastère Shaolin, il constata le piètre état physique des moines qui avaient négligé leur corps, donnant priorité aux pratiques de l'esprit.

Après 9 années de retraite en solitaire dans une grotte, Damo transmet 2 écrits : le Yi Jin Jing, le Classique de Transformation des Muscles et des Tendons ; et le Xi Sui Jing, le Classique de Nettoyage des Moelles.

Depuis plus de 14 siècles, les exercices de Damo constituent un apport majeur dans les pratiques des moines Shaolin en terme de renforcement de l'interne et de l'externe. Et celles-ci se sont diffusées très largement à un plus large public en Chine, puis en occident.

.....

Stage Yi Jin Jing

Nom – Prénom :

Né(e) le :

Mail :

Tél. :

Adhérent/Non-adhérent (entourez), et tarif correspondant :

Mode de paiement :

Règlement par chèque à l'ordre de « les Nuages du Wudang »

En cas de règlement par virement bancaire, merci d'indiquer en libellé :

Nom-Prénom_règlementstage YiJinJing

IBAN : FR76 1790 6000 3200 0763 9577 491

BIC : AGRIFRPP879