

JIAN SHEN FA

健身法

SANTÉ - BIEN-ÊTRE



Elle est composée :

- du Àn mó 按摩 (auto-massage),
- du Tǔ nà 吐纳 (respiration profonde)
- du Dǎo yǐn 导引 (prise de conscience du mouvement corporel),

Ces techniques traditionnelles chinoises pour la santé, qui ont été étudiées et adaptées par **Maître YUAN Zumou** pour la vie moderne et la physiologie humaine.

Extrait en images de la méthode de massages (Àn mó)





Cette méthode très efficace, améliore les fonctions respiratoires, la circulation sanguine, les fonctions lymphatiques et digestives, elle développe les capacités corporelles en douceur ne provoquant aucune tension.

Ces stimulations corporelles pratiquées régulièrement, entraînent une réaction immédiate et procurent de la vitalité physique et morale.

