

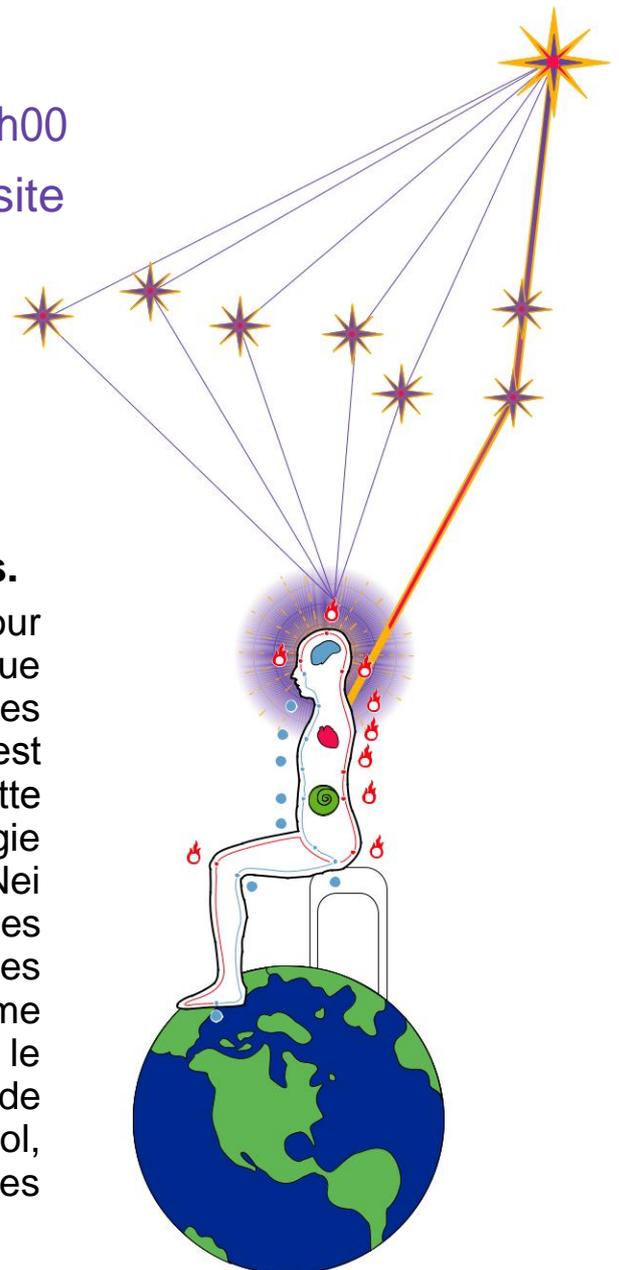


# Nei Kung des Tendons

Fortifiez vos tendons – ouvrez et  
nourrissez vos articulations



Lieu: Berne  
Heure: 9h30 – 17h00  
Prix: Voir website



## **Bienvenue dans le Nei Kung des Tendons.**

Des tendons sains sont indispensables pour développer une véritable force physique. Lorsque les tendons sont renforcés et souples, et que les articulations sont ouvertes, plus d'espace est créé, permettant de stocker l'énergie brute. Cette énergie peut ensuite être transformée en énergie créative et spirituelle. Les huit positions du Nei Kung des Tendons sont spécifiquement conçues pour ouvrir les articulations et fortifier tous les tendons du corps, travaillés en unité. Tout comme la pratique du Qi Gong de la Chemise de Fer, le Nei Kung des Tendons cultive la possibilité de faire monter la Force de la Terre depuis le sol, par les pieds et dans tout le corps pour nourrir les tendons.

## Pratiques de l'alchimie interne

Ce système sert à cultiver un corps sain, à former l'âme et à élever l'esprit. Ses branches et ses principales formules couvrent la méditation, le Qi Gong, les pratiques du Tao de l'amour ainsi que les arts martiaux et de la guérison. Il donne aux individus le pouvoir de développer leur potentiel physique, mental, émotionnel et spirituel, de devenir leur propre guérisseur et leur propre maître. L'UHTS est partagé sur les 6 continents par son fondateur, Grand Maître Mantak Chia, ainsi que par la Faculté UHT avec plus de 900 instructeurs et praticiens certifiés. Ses pratiques sont accessibles et conviennent au mode de vie occidental.



UHT System  
Founder  
Grandmaster  
Mantak Chia

## Iron Shirt II – Tendon Nei Kung

Chemise de Fer II – Nei Gong des Tendons

Cette ancienne pratique a pour but de réparer et de renforcer les tendons pour inverser les effets d'un vieillissement prématuré. En fortifiant les tendons, il est possible de gagner en énergie, d'améliorer la santé de vos organes et de prévenir l'arthrite

Le Nei Gong des Tendons vous donnera huit positions à pratiquer seul(e) ou avec un(e) partenaire. Il vous révélera comment, avec une pratique régulière, vous pourrez soulager ou prévenir

l'arthrite en poussant l'acidité qui les emploie hors de vos tendons en faisant de la place pour une énergie saine. D'autres exercices vous permettront de faciliter la guérison de vos tendons et de vos articulations sans utiliser de force. L'antique pratique du sac de pois mungo vous sera également enseignée pour poursuivre la détoxification, soulager la constipation, les crampes d'estomac et les maux de tête.



### Rentao

En tant qu'ancien sportif professionnel et professeur de sport, j'étais à la recherche de méthodes d'entraînement qui agissent de l'intérieur vers l'extérieur plutôt que de l'extérieur vers l'intérieur. J'ai trouvé les réponses dans **l'UNIVERSAL HEALING TAO (UHT)** et suis devenu élève, assistant et instructeur senior du grand maître Mantak Chia - fondateur du système UHT. Pendant plus de 12 ans, j'ai dirigé un centre de santé taoïste dans les Alpes suisses et j'enseigne depuis plus de 30 ans dans le monde entier. En 2008/2012, j'ai organisé les premières conférences européennes des instructeurs UHT avec plus de 250 instructeurs de 27 pays. En tant que coach, je transmets mes concepts de prévention de la santé **flowjoy©** et de **santé en 4 dimensions (4-DH®)**, ainsi que des exercices pratiques qui permettent à chaque être humain de vivre 24h/24 dans le flux, la joie et l'amour.