

Zhí Neng Qí Gong

Avec maître
ZHOU JING HONG



Stage
à Saint-Antoine l'Abbaye
du 6 au 11 juillet 2021



Depuis son arrivée en France en 1989, **maître Zhou Jing Hong** a fortement et généreusement contribué au développement de ce merveilleux Qi Gong, par une transmission de grande profondeur ! Il est l'un des premiers disciples de **maître Pang He Ming**, créateur du Zhi Neng Qi Gong et maître renommé en Chine.

Site web : www.znqg.fr

Ce stage résidentiel se déroule dans l'ancien bâtiment des Antonins, au sein de la **communauté de l'Arche** idéalement implantée au centre du petit village médiéval chargé d'histoire de Saint Antoine l'Abbaye. L'église abbatiale toute proche et la nature environnante en font un **lieu de ressourcement et de contemplation** remarquable. C'est dans ce cadre paisible que nous prenons un immense plaisir à explorer ou approfondir les subtilités du Zhi Neng Qi Gong sous la direction bienveillante de maître Zhou Jing Hong.

Quel que soit votre niveau, soyez les bienvenu(e)s !

Début du stage :

Mardi 6 juillet 2021 à 9H, précédé par Qi Gong facultatif à 6H30. Il est vivement conseillé d'arriver la veille pour vous installer et profiter de la quiétude du lieu.

Fin du stage :

Dimanche 11 juillet 2021 à 12H.

Au programme pratique du ZNQG dans sa globalité:

- Quatre méthodes (Première: *Peng Qi Guan Ding Fa* - Deuxième: *Xing Shen Zhuang* - Troisième: *Wu Yuan Zhuang* - Quatrième: *Lian Qi Ba Fa*).
- Qi Gong annexes (QG yeux: *Ming Mu Gong* et *Nei Yan Jiao* - QG oreilles: *Jian Er Gong* - QG éveil de l'intelligence: *Jian Nao Gong*).
- Mudrâ de l'Épée du Ciel pour *capter l'énergie de la Voie Lactée.....*
- Méditations

En alternance avec une **théorie riche d'enseignement** (sur le taoïsme, l'énergie primordiale, le son de l'univers, les 5 éléments...). Me Zhou sera également assisté au cours du stage par Martine Montagne.

Rythme quotidien

9H à 12H et 15H à 18H, complété par Qi Gong matinal 6H30 à 7H30 et un temps de méditation à 21H certains soirs (facultatifs).



Credit Photo : Franz Galo

Les journées se passent en majeure partie à l'extérieur dans **la cour du cloître** attenant à l'abbatiale. Il règne un magnifique et puissant champ d'énergie qui permet de bénéficier totalement de la plénitude de ce style de Qi Gong. En fonction de la météo elles se poursuivent dans **la grande Salle du Jardin** située au rez-de chaussée. *(Prévoir des tenues adaptées aux vents matinaux à 6H30 ou à la grande chaleur en journée).*

Vous trouverez sur place des coussins et chaises à disposition, *apportez votre safu ou petit banc et de quoi prendre des notes si vous souhaitez.*

Prix du stage

540€ (hébergement en sus) - **140€** arrhes
+12€ adhésion annuelle à La Salamandre

Les justificatifs de stage sont édités pendant le stage (à demander lors du règlement du solde).



Inscription au stage

Pour valider votre inscription, adressez **le bulletin avec votre règlement (voir pièce jointe)** à : Martine Montagne 1, rue Sappey 38000 Grenoble, sans oublier de réserver en même temps votre hébergement afin de faciliter l'organisation avec l'Arche de St Antoine. Les arrhes ne sont plus remboursables en cas d'annulation **après le 15/06/ 2021.**

Contact

Martine Montagne Tél : 06 76 02 35 47

E-mail : lasalamandre.qigong@gmail.com

Site web : www.grenobleqigong.wix.com/cours

Séjour à l'Arche de St Antoine

Chaque été nous retrouvons une ambiance fraternelle et chaleureuse, une cuisine végétarienne de qualité (produits essentiellement biologiques) et un confort des chambres qui nous garantissent un agréable séjour.

Il nous est demandé une participation au nettoyage des tables, aide à la vaisselle... (*Pt déjeuner 7H30 à 9H Déjeuner 12H30 et Dîner 19H*).

Site web : www.arche-de-st-antoine.com

Adresse : Maison d'accueil de l'Arche 38160 St Antoine l'Abbaye.



Réservation hébergement

Voici **le lien** pour réserver votre chambre en ligne dans les meilleurs délais (*les chambres individuelles sont en nombre limité*): <https://frama.link/zhou>

Veuillez contacter directement l'Arche pour tout renseignement concernant votre réservation:

E-mail secretariat@arche-sta.com ou

Tél **04 76 36 45 97**

en cas d'urgence uniquement Tél 04 76 36 45 52).



Tarifs en pension complète

- Chambre 2 ou 3 pers/couple: **52€** « Simple » sanitaires dans le couloir - **58,50€** « Confort » douche et WC communs pour 2 ou 3 chambres.
- Chambre individuelle: **66,50€** « Simple » ou **73€** « Confort ».

+ 15€ adhésion annuelle à l'Arche de St Antoine

- Draps: **8€** /le séjour (apportez votre serviette de toilette).

Règlement chèques, chèques vacances, espèces (*pas de CB*). A noter **pas de distributeur dans le village**.

Accès à St Antoine l'Abbaye

Office du Tourisme de St Marcellin

Tél : 04 76 38 53 85

Da la gare de St Marcellin située à 12kms, des **transports gratuits** sont organisés par l'Arche (*précisez avec votre réservation chambre*) à 9H - 12H - 15H15 - 18H. En voiture comptez environ 1H en provenance de Grenoble, 45 mn de Valence, 1H30 de Lyon.

Taxis :

Tél : 06 27 05 59 22 ou Tél : 06 15 93 43 04.

