



# ZHI NENG QI GONG

## Qi Gong de la Sagesse

Par Maître ZHOU Jing Hong

### GRAND CHAMP D'ÉNERGIE NATURELLE

2023

Mois	Jour	Nouvelle lune	Méthodes	Jour	Pleine lune	Méthodes
Janvier	21	●	1 <sup>re</sup> méthode	5	○	1 <sup>re</sup> méthode
Février	19	●	2 <sup>e</sup> méthode	4	○	2 <sup>e</sup> méthode
Mars	21	●	3 <sup>e</sup> méthode	5	○	3 <sup>e</sup> méthode
Avril	21	●	4 <sup>e</sup> méthode	5	○	4 <sup>e</sup> méthode
Mai	18	●	1 <sup>re</sup> méthode	4	○	1 <sup>re</sup> méthode
Juin	17	●	2 <sup>e</sup> méthode	1	○	2 <sup>e</sup> méthode
Juillet	17	●	3 <sup>e</sup> méthode	1	○	3 <sup>e</sup> méthode
Août	16	●	4 <sup>e</sup> méthode	1	○	4 <sup>e</sup> méthode
Septembre	15	●	1 <sup>re</sup> méthode	1	○	1 <sup>re</sup> méthode
Octobre	14	●	2 <sup>e</sup> méthode	28	○	2 <sup>e</sup> méthode
Novembre	12	●	3 <sup>e</sup> méthode	27	○	3 <sup>e</sup> méthode
Décembre	12	●	4 <sup>e</sup> méthode	28	○	4 <sup>e</sup> méthode

- Ces dates sont calculées en fonction de la 1<sup>ère</sup> heure de la journée qui est 23 h (calendrier traditionnel chinois). Par exemple, pour janvier, il s'agit du 21 à partir de 23 h.

- Vous pouvez pratiquer le lendemain ou le surlendemain des dates données, si vous avez manqué la 1<sup>ère</sup> fois.