

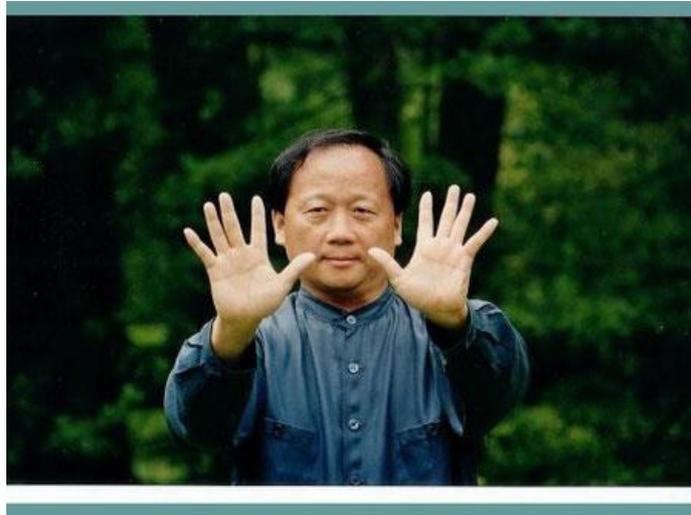
SAMEDI 04 MARS

DIMANCHE 05 MARS 2023

\* PRADES

**STAGE de**  
**ZHI NENG QI GONG**

Par Maître ZHOU JING HONG



RENSEIGNEMENTS- INSCRIPTIONS

Marie 06.61.20.30.17

[reveillerleqi@gmail.com](mailto:reveillerleqi@gmail.com)

## LE ZHI NENG QI GONG

ou Qi Gong de la sagesse

**Zhi** pour le développement de l'intelligence  
(Conscience, Intuition, Connaissance de soi,  
Intelligence corporelle et émotionnelle)

**Neng** pour l'amélioration de ses capacités  
et la découverte de ses potentiels

**Qi** pour l'énergie originelle, l'énergie vitale

**Gong** pour la méthode, les exercices

### **Le Zhi Neng Qi Gong**

constitue une pratique corporelle globale  
qui optimise et améliore l'état physique,  
mental et émotionnel.

Sa spécificité est d'utiliser l'esprit  
pour faire circuler l'énergie  
(« là où va l'intention va l'énergie »).

### **Première méthode : Peng Qi Guan Ding Fa :**

Cette méthode favorise l'éveil de l'intelligence :  
la concentration, l'ouverture de l'esprit,  
la mémoire, l'imagination, l'intuition et la  
créativité, elle restaure l'ancrage au sol  
et la confiance en soi.

### **Deuxième méthode : Xing Shen Zhuang :**

( Harmoniser l'énergie dans le corps tout entier),

Cette méthode favorise la circulation de l'énergie  
dans le corps tout entier,

En effectuant des mouvements de la tête aux pieds :  
tête, cou, épaules, coudes, poignets, côtes, abdomen,  
bassin, colonne vertébrale jusqu'aux orteils,  
nous permettons à l'énergie bloquée de circuler  
et de s'équilibrer dans tous les niveaux du corps:  
système osseux, tissulaires, musculaires,  
articulaires, veineux, organiques ...





### Maître Zhou Jing Hong

Né en Chine dans la ville de la grue jaune et des nuages blancs, « Wuhan » , il est initié très jeune, par sa famille aux arts martiaux et à la calligraphie chinoise.

Il pratique le Qi Gong, en suivant les cours de Maître Pang He Ming à Pékin.

Diplômé de son école, il enseigne le Zhi Neng Qi Gong dans sa ville natale tout en poursuivant sa formation à l'université de Qi Gong de Pékin et l'université de Médecine chinoise de Guang Ming. Maître Zhou arrive en France en 1989.

L'intérêt grandissant des occidentaux pour la pratique du Qi Gong et notamment du Zhi Neng Qi Gong l'a conduit à créer une première formation avec le Docteur Jean Becchio ( Médecin attaché des Hopitaux de Paris).

A partir de 2009, il publie plusieurs ouvrages.

Il préside le comité technique de Qi Gong à la Fédération des Arts énergétiques et martiaux chinois. Il donne des cours à Paris et intervient dans des stages de formation en France et dans plusieurs pays d'Europe.

Par ailleurs, en qualité de Calligraphe et d'Artiste peintre, il expose à Paris et en Province.

# BULLETIN d'INSCRIPTION

Nom .....

Prénom.....

Adresse.....

.....

.....

Téléphone.....

Email.....

## PRESENTATION DU STAGE

### **Stage tous niveaux**

Limité à 35 personnes Maximum

Samedi 04 mars de 15h à 18h

### **1<sup>ère</sup> méthode**

Dimanche 05 mars de 9h à 12h et de 14h à 17h

### **2<sup>ème</sup> méthode**

**Merci de remplir le bulletin d'inscription**

**Et de joindre un chèque de 125 €  
à l'ordre de Réveiller le Qi**

**ou envoyer un chèque d'arrhes de 30 €  
pour confirmer votre inscription.**

Adresse de retour ;  
**Association « Réveiller le Qi »**

**5 RUE DES TREILLES.  
VILLERACH.  
66500 CLARA**

**Lieu du stage :  
PRADES  
(66500)  
Salle du Foirail**

Plan pour accéder salle du Foirail

