



STAGE ZHI NENG QI GONG

Lundi 26 et mardi 27 Juillet 2021

Avec

Maître ZHOU Jing Hong

à HERMANVILLE S/MER

(Brèche d'Hermanville)

AU BORD DE MER

Place du Courbet

Stage accessible à tous
Débutants comme initiés

ZHI NENG QI GONG "Qi Gong de la sagesse"

Le **Zhi Neng Qi Gong** constitue une pratique corporelle globale et complète unissant un travail physique et un entraînement du mental. Il vise à harmoniser, assouplir et ouvrir le corps et l'esprit, faire circuler l'énergie en soi, afin de maintenir la forme physique et le bon état de santé.

Maître ZHOU Jing Hong

En France, Maître Zhou Jing Hong est une référence des plus précieuses. Formé au ZNQG auprès de Maître Pang He Ming. Il est le premier à l'avoir présenté dans l'hexagone. Il transmet avec intégrité le Zhi Neng Qi Gong et la pensée traditionnelle chinoise, en France et à l'étranger, depuis 1989.

Il a traduit les grands classiques de la pensée chinoise : le Dao De Jing et le Zhou Yi (Yi Jing), détaillé le Sutra du coeur en relation avec la calligraphie chinoise.

Il est aussi calligraphe et artiste peintre.





P R O G R A M M E D U S T A G E

HORAIRES

LUNDI de 9h30 à 12h00 et de 13h45 à 16h30

MARDI de 9h45 à 12h30 et de 13h45 à 16h30

A u f i l d' u n e j o u r n é e

Accueil des participants

20 mn avant le démarrage du stage pour la première journée
Alternance de temps de pratique et de théorie (salle La Ferme)

Lundi : déjeuner (facultatif) à la brasserie/restaurant Le Courbet

Mardi : déjeuner sur place, partage de plats sucrés et salés

Méthodes :

Première et deuxième méthode Zhi Neng Qi Gong

Méthodes complémentaires : Qi des yeux (**Ming Mu Gong**), des oreilles (**Jian Er Gong**) et du cerveau (**Jian Nao Gong**)

Méditation debout (San xing bing zhan zhuang ou méditation du bol)

1ère méthode : Peng Qi Guan Ding Fa

Ramener l'énergie par la tête, le nombril et les pieds

Elle a pour objet de capter l'Énergie Cosmique qui nous entoure afin de nourrir notre corps, favoriser les échanges entre nous et la nature.

Nous nous mettons en relation directe avec l'énergie originelle, source de toute vie, pour améliorer les processus naturels d'échange et de transformation en œuvre dans notre corps.

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.

2ème méthode : Xing Shen Zhuang

Harmoniser l'énergie dans tout le corps

Elle favorise une circulation de l'énergie dans tout le corps.

En effectuant des mouvements de la tête aux pieds par zone : 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.

Notons que certains de ces mouvements auront l'avantage de mobiliser des zones corporelles rarement sollicitées dans la vie courante

INFORMATIONS PRATIQUES

Pensez à apporter une tenue souple,
un coussin ou zafu, une tasse, un mug, de quoi vous protéger du soleil
et un carnet pour prendre des notes.



Par temps de pluie, la salle **La Ferme** dans le parc de la mairie

Pour le repas du mardi midi, apporter vos couverts et assiette

Nous vous proposons un repas à la brasserie/restaurant Le Courbet 11 Avenue Henri Gravier
Hermanville **le lundi midi** (compter environ 18€), et pour **mardi midi**, apporter un plat sucré ou
salé à partager

Transport, pensez au co-voiturage – Parking gratuit à proximité de la plage

Ce stage est organisé par

Le Fil de *Soi*, Claire VENENDY - Educatrice médico-sportive et art énergétique -
Diplômée de l'association Zhi Neng Qi Gong



CONTACTS :

Karine - assistante pédagogique : 06 81 10 19 79

Claire : 02 31 43 60 57 / 07 69 14 06 35
lefildesoi14@gmail.com

INFORMATIONS INSCRIPTIONS

Tarifs :

120€ le week-end / personne

60€ la journée / personne

192€ le week-end pour un couple

(Nombre de places limitées)



Pour votre **inscription**, merci de cliquer sur le lien **Doodle** (message dans votre boîte mail), celle-ci sera **enregistrée** dès le versement de **35 € d'arrhes à l'ordre de : Mr Zhou Jing Hong** avant le **15 Juillet 2021**. Votre **inscription** sera **validée** à réception du **solde** en adressant par courrier ou en déposant votre règlement sous pli par chèque avant le **22 Juillet** à l'adresse suivante :
Karine Mauduit 30 rue de Cambrai- 14550 Blainville s/Orne

L'association ZNQG se réserve le droit d'annuler le stage s'il n'y a pas assez de participants ou par mesure sanitaire, auquel cas, les arrhes ainsi que la totalité des paiements seront remboursés.

<https://www.znqg.fr/>



ZHI NENG QI GONG
CENTRE YONG BAO