

# Zhi Neng Qi Gong

Avec maître  
ZHOU JING HONG



Stage  
à Saint-Antoine l'Abbaye  
du 2 au 7 Août 2022



Depuis son arrivée en France en 1989, **maître Zhou Jing Hong** a fortement et généreusement contribué au développement de ce merveilleux Qi Gong! 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](http://www.znqg.fr)

Le stage se déroule dans une **ancienne abbaye** au cœur de Saint Antoine l'Abbaye, beau village médiéval chargé d'histoire. La nature environnante toute proche et l'église abbatiale en font un lieu de contemplation et de ressourcement remarquable.

### **Date**

Le stage débute le **2 août à 9H** (précédé par une pratique facultative à 6H30) et se termine le **7 août à 12H ou 14H**. Il est vivement conseillé d'arriver la veille, le temps de se détendre et s'imprégner de la quiétude du lieu.

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



## Au programme

**Explorer et approfondir la pratique ZNQG** (Qi Gong de la Sagesse)

- Première méthode : *Peng Qi Guan Ding Fa* - Deuxième méthode : *Xing Shen Zhuang* - Troisième méthode : *Wu Yuan Zhuang* - Quatrième méthode : *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

**Théorie, enseignement** sur le taoïsme, l'énergie primordiale, les 5 éléments, le son de l'univers *ENG.* Me Zhou sera également assisté par Martine Montagne.

## Rythme quotidien

9H à 12H et 15H à 18H, complété chaque matin par Qi Gong à **6H30** et méditation certains soirs à **21H** (facultatifs).

Les journées se passent en majeure partie **dans la cour du Cloître** attenant à l'abbatiale. Il règne un puissant et harmonieux champ d'énergie qui favorise la concentration, l'écoute intérieure et permet de bénéficier totalement de la plénitude de ce style de Qi Gong. En fonction de la météo les journées se poursuivent dans la grande Salle du Jardin située au rez-de chaussée.

Vous trouverez des coussins et chaises à disposition, apportez votre safu ou petit banc et de quoi prendre des notes éventuellement.

Crédit Photo : Franz Galo



### **Prix du stage**

**550€** (hébergement en sus) - **150€** arrhes  
**+ 12€** adhésion annuelle à La Salamandre

Les arrhes ne sont plus remboursables en cas d'annulation **après le 08/07/2022**. Les justificatifs de stage sont édités pendant le stage (à demander lors du règlement du solde).

Valider votre inscription

Adressez le bulletin (**voir pièce jointe**) et le règlement à Martine Montagne 1, rue Sappey 38000 Grenoble.

Lors de l'inscription au stage **il est impératif de prévoir la réservation hébergement** en même temps, afin de faciliter l'organisation avec la Communauté de l'Arche. Merci de votre compréhension.

**Contact Martine Montagne - 06 76 02 35 47**

**E-mail :** lasalamandre.qigong@gmail.com

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



## Séjour

**Au sein de la Communauté de l'Arche** dans l'ancienne abbaye des Antonins, ambiance chaleureuse, chambres confortables, cuisine végétarienne créative (produits essentiellement biologiques, des jardins ou locaux). Heures des repas : petit déjeuner 7H30 à 9H, déjeuner 12H30, dîner 19H (petite participation au nettoyage des tables, aide à la vaisselle...)

**Site web** : [www.arche-de-st-antoine.com](http://www.arche-de-st-antoine.com)

**Adresse** : Maison d'accueil de l'Arche, 34 La Basse-Cour  
38160 St Antoine l'Abbaye.

Tarifs en pension complète

- **Chambre 2 ou 3 pers/couple** : 53€ «Simple» sanitaires dans le couloir - 59, 50€ «Confort» douche et WC communs à 2 ou 3 chambres.
- **Chambre individuelle en nombre limité** : 67,50€ «Simple» ou 74€ «Confort»
- Draps : 8€ /le séjour (apportez votre serviette de toilette)
- + **15€** adhésion annuelle à l'Arche de St Antoine.

Lien pour réserver votre chambre en ligne

**<https://frama.link/zhou>**

Pour toute difficulté concernant votre réservation par internet, **contactez l'Arche au 04 76 36 45 97** (en cas d'urgence 06 59 38 79 83) ou **[secretariat@arche-sta.com](mailto:secretariat@arche-sta.com)**.

**Règlement**, chèques, espèces, pas de CB, chèques vacances à hauteur de 25% du total (pas de distributeur d'espèces dans le village).

## Accès à St Antoine l'Abbaye

L'Arche propose (uniquement sur réservation)

**des transports gratuits** à 9H, 12H, 15H15, 18H de la Gare de Saint Marcellin située à 12kms. En voiture comptez environ 50 mn en provenance de Valence, 1H de Grenoble et du Vercors, 1H30 de Lyon. **Covoiturage** possible, via le secrétariat ou le site internet de l'Arche, **Taxis** 04 76 06 41 17 ou 06 45 85 55 97.

**Office du Tourisme** de St Marcellin 04 76 38 53 85

