

**Samedi 07 Mai**

**Et Dimanche 08 Mai 2022**

**« Domaine du Qi Gong »**

**SALEILLES ( 66 )**

**STAGE de**  
**DA YAN QI GONG**

**Par Maître ZHOU JING HONG**



**RENSEIGNEMENTS- INSCRIPTIONS**

Marie 06.61.20.30.17

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

# LE DA YAN QI GONG

## ou Qi Gong de l'oie sauvage

Le Da Yan Qi Gong ou Qi Gong de l'Oie Sauvage a été créé en Chine, en secret, il y a 17 siècles par Maître Dao An, grand Maître bouddhiste et taoïste.

A travers le mouvement nous prenons l'énergie du ciel et de la terre, et nous évacuons l'énergie usée et nous renforçons ce qui est faible en nous. Les postures de cette méthode sont toutes très élégantes, le corps est détendu et naturel.

Le mouvement s'effectue en continu, il est fluide, facile à mémoriser mais aussi à pratiquer.

### Première méthode :

Au début, l'oie se réveille : c'est le matin, il est très tôt. Elle détend ses ailes, les fait trembler et s'envole vers le ciel. Pendant ce trajet, elle prend la lune dans l'eau et la regarde dans le ciel. De temps en temps, elle descend pour regarder l'eau et trouver la nourriture. Puis elle se cherche un nid et s'endort tranquillement.

Les soixante-quatre mouvements de la première méthode imitent les postures, caractères et mouvements de l'oie sauvage. Ils utilisent la théorie du Yin et du Yang mais aussi celle des méridiens et des points ainsi que la théorie de l'énergie.

### Deuxième méthode :

La deuxième méthode du Dayan Qi Gong poursuit les mêmes objectifs mais le champ d'énergie y est plus fort encore et le lien entre le corps et la nature encore plus puissant.



Si nous pratiquons ces deux méthodes, tous les points, tous les orifices et tous les organes sont bien harmonisés. Dans les deux méthodes, les mouvements des pieds prennent l'énergie des huit trigrammes afin d'harmoniser notre corps avec la nature.

...



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.

## PRESENTATION DU STAGE

Le stage a lieu au « Domaine du Qi Gong »  
Merveilleux endroit dédié à la pratique de Qi Gong.

Selon la météo, la pratique se fera au dojo ou bien dans le parc attenant.

Vue du dojo



**Stage tous niveaux**

Samedi 07 Mai de 9 h à 17 h

Dimanche 08 Mai de 9h à 12h et de 14h à 17h

## BULLETIN d'INSCRIPTION

Nom .....

Prénom .....

Adresse.....

.....

.....

Téléphone .....

Email .....

Merci de remplir le bulletin d'inscription

Et de joindre un chèque  
(à l'ordre de Réveiller le Qi)  
Vous pouvez régler la totalité du stage soit 170 €  
ou envoyer un chèque d'arrhes de 50 €  
pour confirmer votre inscription.

Adresse de retour ;  
**Association « Réveiller le Qi »**  
**5 RUE DES TREILLES.**  
**VILLERACH.**  
**66500 CLARA**

Il est possible de ne venir qu'une seule journée

Nombreux hébergements à proximité. ( me contacter )

Possibilité de prendre le repas sur place ( en s'inscrivant )