



STAGE DE QI GONG
PAR MAÎTRE ZHOU
JING HONG
(ZHI NENG QI GONG
ET DAYAN QI GONG)

23, 24, 25 ET 26 JUIN
2022
SAINT-GEORGES
DE DIDONNE

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION

Association Océan d'étoiles

contact@oceandetoiles.org

Tel : 06 15 19 85 50

www.oceandetoiles.org



PRIX DU STAGE

Stage complet : 300 €

Journée : 75 €

Logement et nourriture restant
à la charge du participant.

DATES ET HORAIRES

Début du stage : jeudi 23 juin à 9h30

Fin du stage : dimanche 26 juin à 17h

Horaires des journées

• 6h30-7h30 : séance matinale sur la plage
(la participation à cette séance est facultative)

• 9h30-12h et 14h30-17h30 : Pratique en salle
ou en extérieur

Soirée méditation

Une soirée (facultative) réservée à la méditation avec un temps de paroles et d'échanges sera proposée.

PROGRAMME

• 23 et 24 juin - étude du Zhi Neng Qi Gong (ou 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. Ses méthodes ont des effets énergétiques, relaxants et méditatifs sur le corps et l'esprit.

Pratique des 1^{ère} et 2^{ème} méthodes selon la nouvelle approche de Maître Pang He Ming pour amplifier notre perception d'énergie et rendre les méthodes plus efficaces (méthode N avec le son Eng).

• 25 et 26 juin - étude du Dayan Qi Gong (ou Qi Gong de l'Oie Sauvage)

Le Dayan Qi Gong imite les postures, caractères et mouvements de l'oie sauvage. Le mouvement s'effectue en continu, il est fluide, facile à mémoriser mais aussi à pratiquer.

Etude du 1^{er} enchaînement et de ses méthodes complémentaires.



ACCÈS AU LIEU

Salle d'activités

Camping Bois-Soleil

2, avenue de Suzac

17110 Saint-Georges de Didonne

www.bois-soleil.com/22-acces/44-plan-d-acces.html

En voiture

> En venant de Paris (4h50) ou de Poitiers (1h50) - autoroute A10, sortie 35 Saintes

> En venant de Bordeaux (1h30) -

autoroute A10, sortie 37 Mirambeau

> En venant de La Rochelle (1h00) - par Rochefort D77

En train

Gare de Royan à 5 km

HÉBERGEMENTS

Dans le cadre de ce stage, les participants qui le souhaitent peuvent bénéficier au camping Bois-Soleil d'hébergements de type mobil-home. Caravaning et camping également possibles.

La réservation de l'hébergement s'effectue directement auprès du camping Bois-Soleil (spécifier que la réservation est effectuée dans le cadre du stage de qi gong).

Parc Hôtel Bois-Soleil

2, avenue de Suzac

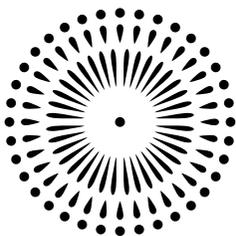
17110 Saint-Georges de Didonne

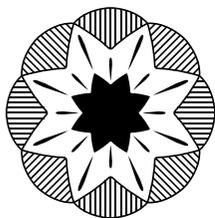
Tel : 05 46 05 05 94

courriel : info@bois-soleil.com

www.bois-soleil.com

Possibilité de restauration sur place (2 restaurants, plats à emporter).





INSCRIPTION

L'inscription au stage s'effectue en envoyant le coupon d'inscription ci-dessous dûment complété ainsi qu'un chèque d'acompte de 50€ à l'ordre de l'association Océan d'Etoiles à l'adresse suivante :

Association Océan d'Etoiles
26 rue Paul Doumer
17110 Saint-Georges de Didonne

RENSEIGNEMENTS

Association Océan d'Etoiles
contact@oceandetoiles.org
Tel. 06 15 19 85 50
www.oceandetoiles.org

✂.....

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage de Qi Gong des 23, 24, 25 et 26 juin 2022 à Saint-Georges de Didonne

Nom :Prénom :

Tél. :

Courriel :

Adresse :

.....

J'assiste aux journées du 23 juin 24 juin 25 juin 26 juin

Date et signature :