

# Du 21 au 27 juillet 2022 à Condette

Trame du 2<sup>e</sup> stage d'enseignement approfondi de Zhi Neng Qi Gong

Maitre ZHOU Jing Hong

## Jeudi 21 juillet

- |                    |   |
|--------------------|---|
| 16h à 19 h (repas) | Arrivées.   |
| 20h30 à 21h30      | Réunion de présentation de la trame du stage et des ateliers. |

## Vendredi 22 juillet

- |               |  |
|---------------|--|
| 7h à 8h       | Pratique de la <a href="#">1<sup>ère</sup> méthode : Peng Qi Guan Ding Fa</a> . Ballon du jardin.  |
| 9h à 12h      | Pratique de la <a href="#">1<sup>ère</sup> méthode : Peng Qi Guan Ding Fa</a> avec la méthode Eng. La Qi Fa puis Qi Gong des Yeux, Qi Gong des oreilles et Qi Gong du cerveau. |
| 15h à 16h     | Ateliers : préparation d'un enchaînement de mouvements sur un thème choisi dans les méthodes et accompagné d'une ouverture et d'une fermeture ((deux groupes).                 |
| 16h à 17h     | <b>Théorie</b> : Conférence de Maître Zhou sur création du monde et énergie originelle, suivie d'échanges.   |
| 17h30 à 18h45 | <b>Méditation</b> debout : <a href="#">San Xin Bing Zhan Zhuang</a> .  |
| 20h30 à 21h30 | Temps libre. Pratique pour ceux qui le souhaitent.   |

## Samedi 23 juillet

- |               |  |
|---------------|--|
| 7h à 8h       | Pratique de la <a href="#">2<sup>e</sup> méthode : Xing Shen Zhuang</a>  |
| 9h à 12h      | Pratique de la <a href="#">2<sup>e</sup> méthode : Xing Shen Zhuang</a> avec la méthode Eng puis 2 <sup>e</sup> méthode toujours, en se concentrant sur les sept étoiles. Dao Yin. |
| 15h à 16h     | Ateliers : préparation d'un enchaînement de mouvements sur un thème choisi dans les méthodes et accompagné d'une ouverture et d'une fermeture (suite).                             |
| 16h à 17h     | <b>Théorie</b> : énergie, champ d'énergie, transmission d'énergie.   |
| 17h30 à 18h45 | <b>Méditations</b> assises : <a href="#">Zi Wu + Zi Wu Lian Huan Jue</a> , 24 points ou étoiles ou dans la main.   |
| 20h30 à 21h30 | Echanges autour des mémoires.  |

### Dimanche 24 juillet

7h à 8h	Pratique de la <a href="#">3<sup>e</sup> méthode : Wu Yuan Zhuang</a>
9h à 12h	Pratique de la <a href="#">3<sup>e</sup> méthode : Wu Yuan Zhuang</a> avec la méthode Eng. Puis Anneau du Hun Yuan.
15h à 16h	Présentation des enchaînements thématiques par les deux ateliers.
16h à 17h	Deux méthodes supranormales : -L'Épée du ciel, prendre l'énergie de la voie lactée - Calmer l'esprit.
17h30 à 18h45	<b>Théorie</b> : comment utiliser l'esprit. Rôle du Yi Yuan Ti.
20h30 à 21h30	Temps libre. Pratique pour ceux qui le souhaitent.

### Lundi 25 juillet

7h à 8h	Pratique de l'Anneau du Ciel et de la Terre et <a href="#">4<sup>e</sup> méthode : Lian Qi Ba Fa</a>
9h à 12h	<a href="#">Pratique de la 4<sup>e</sup> méthode : Lian Qi Ba Fa</a> en ouvrant la porte du ciel avec le son Tian Men Kai puis avec la méthode Eng.
15h à 18h45	Après-midi de repos.
20h30 à 21h30	Temps libre. Pratique pour ceux qui le souhaitent.

### Mardi 26 juillet

7h à 8h	Pratique de la <a href="#">1<sup>ère</sup> méthode : Peng Qi Guan Ding Fa.</a>
9h à 12h	<a href="#">Pratique des 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> méthodes.</a>
15h à 16h	Approfondissement des méthodes en fonction des demandes des pratiquants.
16h à 17h	<b>Théorie</b> : Les cinq éléments et les émotions.
17h30 à 18h 45	<a href="#">Méditation</a> des 7 étoiles.
20h30 à 21h30	Temps libre. Pratique pour ceux qui le souhaitent.

### Mercredi 27 juillet

7h à 8h	<a href="#">Méditation</a> assise de la Pagode.
9h à 12h	<a href="#">Pratique des quatre méthodes.</a>
12h15	Déjeuner de midi et départ.

Rappel des horaires : 8h à 9h : petit déjeuner                      12h15 : repas de midi                      19h dîner.