



ZHI NENG QI GONG

Qi Gong de la Sagesse

STAGES D'ETE 2015 à l'ILE D'OUessant

Pratique et théorie par Maître ZHOU JING HONG

Comme chaque été Maître ZHOU JING HONG sera là pour vous accueillir sur cette Ile située en Mer d'Iroise, au large des côtes bretonnes.

Ouessant, endroit privilégié réunissant le ciel, la terre et la mer, favorise une énergie puissante et génératrice idéale pour ce stage comprenant à la fois pratique et théorie.

Le ZHI NENG QI GONG qui peut se traduire par QI GONG de la SAGESSE a été créé en Chine par Maître PANG HE MING.

Maître ZHOU JING HONG, élève en Chine de Maître PANG HE MING, donne des cours à Paris et en Province depuis 1989. Il est le premier à avoir enseigné ce QI GONG en France.

Maître ZHOU JING HONG enseigne pratique et théorie dans le style pur et authentique du ZHI NENG QI GONG enseigné au cœur de la Chine.

Ce QI GONG se compose de mouvements simples, harmonieux, faciles à apprendre.

Il peut être pratiqué à tout âge et apporte, outre le renforcement du système nerveux, l'équilibre, la forme physique, le calme, la sérénité, et prolonge la jeunesse.

En Chine, il est considéré comme un véritable art énergétique destiné à améliorer et garder la santé.

Le ZHI NENG QI GONG comprend 4 méthodes ou séries d'exercices permettant de faire un travail physique et mental complet, ainsi que d'autres petites méthodes complémentaires.

- 1^{ère} méthode : *Peng Qi Guan Ding Fa*. Mettre en relation et faire communiquer l'Energie de l'Etre avec l'Energie Cosmique.
- 2^{ème} méthode : *Xing Shen Zhuang*. Travail énergétique du corps en harmonie avec l'esprit.
- 3^{ème} méthode : *Wu Yuan Zhuang*. Travail sur les 5 organes principaux du corps permettant ainsi de les renforcer.
- 4^{ème} méthode : *Lian Qi Ba Fa*. Pénétration de l'Energie au centre du corps.
- Dao Yin : Circulation d'Energie dans le corps
- Méditations : debout, assis, couché
- Ming Mu Gong : Exercices pour améliorer la vue
- Jian Er Gong : Exercices pour améliorer l'ouïe
- Jian Nao Gong : Exercices pour améliorer la concentration, la mémoire

+ 4 cours gratuits
de calligraphie
chinoise en fin
d'AM, fin



ZHI NENG QI GONG

Qi Gong de la Sagesse

Stage de ZHI NENG QI GONG

par Maître ZHOU Jing Hong

Ile d'Ouessant Août 2015

Stage complet : du Dimanche 2 Août au Samedi 8 Août

Ce stage comprend **pratique et théorie** le matin de 9 H. à 13 H.
Après-midi libre.

Renseignements : Annie FOURNIER - ☎ et Fax 01 43 26 60 11 (Paris)

☎ 02 98 48 85 52 (Ouessant à partir du 7^{er} juillet)

courriel : courriel.ZNQG@gmail.fr

Site : www.ZhiNengQiGong.info

Accès Bateau :

Compagnie Maritime PENN AR BED - ☎ 02 98 80 80 80 - Fax 02 98 33 10 08 - www.pennarbed.fr

Compagnie Maritime FINIST'MER - ☎ 0825 135 235 - www.finist-mer.fr

Avion : Compagnie Finist'Air - ☎ 02 98 84 64 87 - Fax 02 98 84 64 60 - www.finistair.fr

Logement : Office du Tourisme d'Ouessant - ☎ 02 98 48 85 83 - Fax 02 98 48 87 09
Site : www.ot-ouessant.fr - mail : contact@ot-ouessant.fr

Activités Loisirs : plongée, voile, équitation, vélo, VTT, tennis, randonnée

Location vélos : ouessancycles.com 02 98 48 83 44

Il est recommandé de s'adresser dès à présent à l'Office du Tourisme d'Ouessant afin de retenir un logement le plus rapidement possible.

Il est conseillé d'arriver la veille

Prix du stage complet : 440 € - logement et nourriture restant à votre charge

*Nombre de places limité. Si vous désirez vous joindre à nous cet été,
veuillez retourner le bon d'inscription*