

# Stage de ZhiNeng Qi Gong

## Qi Gong de la sagesse

À Coquelles (près de Calais)

ESPACE CALQUELLA, salle de l'Auditorium chemin rouge cambre

**Le WE 23 et 24 Janvier 2016**

Avec

**Maître Zhou J.H et I.Gougeon**

Dans le Qi Gong, les mouvements sont lents et doux, enchaînés avec fluidité.

En souplesse, le corps s'étire, se détend, l'esprit respire et se nourrit du calme émergeant de nos profondeurs.

*Véritable méditation en mouvement,*

Ce Qi Gong est à la portée de tous, débutants comme confirmés.

**Au programme :**

\***2<sup>ème</sup> méthode**, véritable entraînement du Corps et de l'Esprit pour harmoniser et faire circuler l'énergie dans tous nos systèmes physiologiques (articulations, muscles et tendons, méridiens, organes, etc.) en équilibre avec notre psychisme.

\***L'anneau du Ciel et de la Terre**, méthode pour harmoniser l'énergie du foie et se préparer au printemps naissant.

\***Qi Gong de la petite Chenille**, méthode regroupant tous les secrets du ZNQG à partager avec vos enfants et petits-enfants

**Méditation assise** pour calmer le cœur.

**Méditation couchée** avec transmission d'énergie.

Rendez vous sur notre site [www.qigong-lacoloquinte.com](http://www.qigong-lacoloquinte.com)

Association de Relaxation Energétique-Qi Gong  
de Coquelles

**Maître Zhou Jing Hong**, représentant du ZhiNeng Qi Gong en France, enseigne à Paris. Depuis plus de vingt ans il transmet avec simplicité et grand bonheur ce très bel art du mouvement et de la vie. Il est aussi calligraphe et artiste peintre.

**Isabelle Gougeon** est enseignante dans les associations Relaxation Energétique Qi Gong et La Coloquinte.

Tous les deux forment de futurs enseignants de QG



**Horaires :** Samedi de 14h30 à 17h30  
et Dimanche de 10h à 12h et 14h à 17h

**Tarif :** 100 € les deux jours  
Ou 50 € le samedi et 70 € le dimanche

**Renseignements et inscriptions :**  
**Isabelle Gougeon, enseignante dans l'association :**

06 12 45 43 11

[www.isa.gougeon@sfr.fr](mailto:www.isa.gougeon@sfr.fr)