

## 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 31 Janvier et dimanche 1 Février 2015**

Avec

**Maître Zhou J.H**

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 :**

\***1<sup>ère</sup> méthode**, véritable entraînement de l'esprit et du corps pour capter l'énergie à l'infini afin de s'en nourrir et s'équilibrer.

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

\***Méthode en Spirale**, pour étirer les muscles et les tendons en douceur.

Et les méthodes complémentaires :

**Qi Gong des yeux** pour améliorer la vue

**Qi Gong des oreilles** pour améliorer l'ouïe.

**Méditation assise** pour calmer le cœur.

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.



**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)