

Stage de Qi Gong Zhi Neng

Animé par
Maître Zhou Jing Hong



Parc du Haut Jura
Au Lac des Rouges Truites

Ouvert à toute personne en
recherche sur l'énergie et l'équilibre

Du 11 au 15 juillet 2018

Sites : www.qigong-lacoloquinte.com
[http:// www.znqg.fr](http://www.znqg.fr)

*La vraie sagesse de la vie
consiste à voir
l'extraordinaire dans
l'ordinaire.
Pearl Buck*



STAGE

Du 11 juillet au matin au 15 juillet à midi

Cet été Maître Zhou vous rencontre dans le parc
du Haut Jura.

Au fil d'une journée

7h30- 8h45	ZNQG, énergie du matin
7h45-9h	Petit déjeuner
9h- 12h30	Etudes des quatre méthodes et celles complémentaires du ZNQG
12h45	Déjeuner
16h-19h15	Pratique ZNQG, révision Méditation
19h30	Dîner
21h15*	Méditations, (deux soirées)
*	enseignement optionnel

Prix du stage : 390€

Programme – Pratique des 4 méthodes principales et
méthodes complémentaires (qi gong des yeux, qi
gong des oreilles, éveil de l'intelligence, méditation)

Nous prévoyons 4 après-midi de révision/pratique, et
un après-midi libre afin de vous laisser un temps pour
profiter de l'ambiance du lieu et de la région des lacs
riches de beautés naturelles à découvrir.

La semaine – Nous pratiquerons dans la nature le
plus possible, si le temps le permet, sinon en salle à
Prévoyez des tenues adaptées au climat contrasté de
la Montagne (soleil en journée, fraîcheur matinale et
en soirée). Une natte de sol tout terrain pour vous
asseoir lors des enseignements théoriques. De bonnes
chaussures de marche.

Prévoir – coussins ou zafu pour la méditation et un
tapis, de quoi prendre des notes.
Lors des enseignements, aucun enregistrement (vidéo, audio)
n'est autorisé.

Zhi Neng Qi Gong Qi Gong de la Sagesse

Issue de la pensée traditionnelle chinoise, cette pratique corporelle unit en harmonie les fonctions du corps, de l'esprit et des émotions.

Le style ZNQG rassemble les aspects essentiels de cette discipline énergétique : Energie, souplesse et harmonie. Concentration, visualisation favorisent l'amplitude des mouvements permettant d'ouvrir nos espaces intérieurs en profondeur et en douceur.

Les échanges d'énergie entre notre corps et la nature s'approfondissent. Entrant dans un état méditatif, le mental, le corps et l'énergie se relient pour nourrir la

Vie en Nous.

Ce stage est le fruit du travail d'Isabelle Gougeon avec Maître Zhou

Le stage s'adresse à tous débutants, initiés, ou non.

Maître Zhou Jing Hong, depuis 1989 transmet en France et à l'étranger le ZNQG et la pensée traditionnelle chinoise avec intégrité. A traduit le Dao De Jing et le Zhou Yi (Yi King). Il est aussi calligraphe et artiste peintre.

Le lieu

Au lac des rouges truites, dans le parc naturel du haut Jura, à 1 heure de Genève, 20 minutes de Champagnole, 10 minutes de Saint Laurent-en-Grandvaux

Pour l'hébergement sur place

Les réservations se font en fonction de l'ordre d'inscription au stage.

CHALET DU BUGNON

164, les Thévenins

39 150 Lac des Rouges Truites

03 84 60 20 21

Prix préférentiels pour les stagiaires préciser stage de qi gong

Veillez à vous inscrire avant le 4 Mai 2018

Autrement

S'adresser à l'office du tourisme Haut Jura Grandvaux

Téléphone :00.33{0}3.84.60.15.25

La région permet aussi la pratique du VTT, de la natation, de la pêche, de la randonnée, et de la découverte des plantes.

Modalités d'inscription

L'inscription au stage (390 €) s'effectuent auprès Chantal Hummel en envoyant le coupon d'inscription ci-dessous dûment complété et un chèque d'acompte de 100 € à l'ordre Zhou Jing Hong , non remboursable si désistement au-delà du 30 juin 2018

Contact : Chantal Hummel/Danjou

66 la ruine

39150 Fort-du-Plasne

Tel : 00.41.78.732.70.04

Courriel : hummelcoach@hotmail.com

Les stages d'été de Maître Zhou rencontrant chaque année un succès croissant, il est prudent de réserver assez-tôt.

✕ - - - - -

Bulletin d'inscription stage ZNQG et 11 au au 15 juillet 2018

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Tél :

Courriel :

Je verse 100€ d'acompte, chèque libellé à l'ordre de Zhou Jing Hong