

Week-end Qi Gong et Calligraphie chinoise

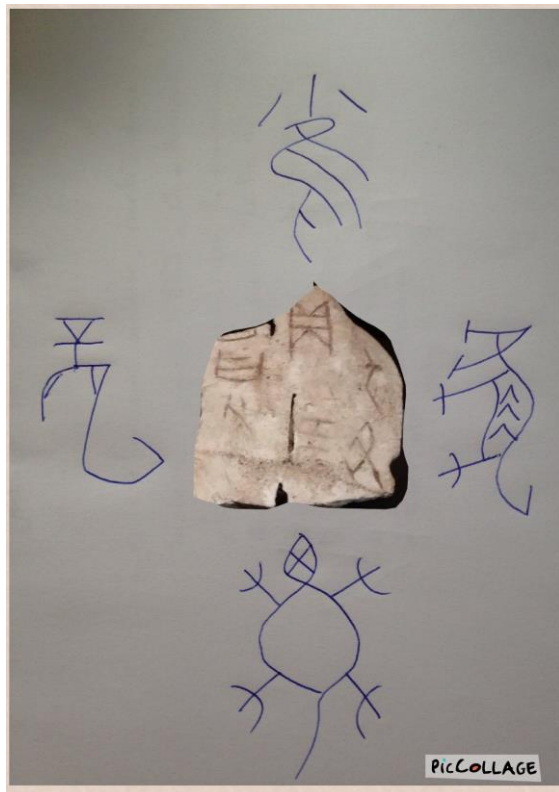
Du Vendredi 30 oct au dimanche 1 nov 2015

A Soissons (1h de Paris)

Hébergement et pension complète possibles

avec

Maître Zhou



Les 4 animaux sacrés taoïstes et l'écriture Jia Gu Wen

Association La Coloquinte

06 12 45 43 11 / 03 21 94 96 24

Site Internet: www.qigong-lacoloquinte.com

La Calligraphie Chinoise, style Jia Gu Wen

Son origine remonte au rituel où le devin gravait à l'aide d'un couteau de bronze ou de jade sur les carapaces de tortues ou os des bovidés, les résultats de la divination.

Jia Gu Wen, bien qu'une écriture des plus anciennes, reste très vivante et garde un lien de sens avec le graphisme de l'écriture chinoise d'aujourd'hui, voir l'éclair.

La beauté de cette écriture, nous transporte aux origines du mouvement, aussi est-elle très proche du Qi Gong, révélant les vibrations internes d'énergies qui nous traversent en continues, en harmonie avec les mouvements de l'univers.

Le Qi Gong en spirale

Observant le Ciel, les taoïstes utilisent le mouvement des constellations qu'ils symbolisent par les 4 animaux sacrés, pour harmoniser l'homme et la nature.

Suivant cette tradition, Maître Zhou crée la 2^{ème} méthode du Qi Gong en spirale, Qi Gong des 4 puissances protectrices taoïstes.

Les mouvements y sont épurés et relient l'externe (le macrocosme) au plus profond de nous (le microcosme, le mouvement cellulaire) afin d'orienter notre corps, notre énergie et notre esprit en harmonie avec le mouvement du Ciel et de la Terre.

La pratique de la calligraphie Jia Gu Wen et celle du Qi Gong se complètent merveilleusement bien. Elles viendront se nourrir l'une l'autre afin d'approfondir notre ressenti interne.

Fort de cette synergie, Maître Zhou a ouvert, cette année un cours hebdomadaires de Calligraphie et Qi Gong à Paris.

Stage accessible à tous.

La maison Sainte Croix est un centre d'accueil appartenant au Diocèse de Soissons. Elle propose un hébergement en chambre individuelle, une cuisine simple, dans une ambiance conviviale, chaleureuse et en toute liberté.

Son magnifique parc boisé de 11 ha, offre un univers propice à la pratique du Qi Gong et à la méditation marchée, en pleine saison automnale, saison énergétique haute en couleur, propice à nous préparer aux pratiques méditatives.

Espace Temps du Week-end

7h30 à 8h30 : Qi Gong Matinal, méthode en spirale

8h30 à 9h30 Petit déjeuner

9h30 à 11h15 Calligraphie Chinoise style Jia Gu Wen
Explication et Pratique

11h30 à 12h15 Méditation en marchant

12h15 Déjeuner

15h 30 à 16h30 Pratique la 2^{ème} méthode Spirale

17h à 19h Calligraphie Chinoise style Jia Gu Wen

(le dimanche de 14h30h à 16h30 : Pratique du Qi Gong)

19h Dîner (vendredi et samedi)

Vendredi et samedi à partir de 20h45, temps de méditation et lecture
du Tao De Jing.

Selon la météo, l'organisation de la journée peut légèrement varier

Modalités pratiques

Arrivée

Accueil prévu le vendredi 30 octobre à partir de 17h. Repas à 19h, après celui-ci, vers 20h45 début de la pratique

Fin du stage le dimanche à 16h30

Tarif stage du stage : 180€

Hébergement : pension complète à la Maison Ste Croix

Chambre individuelle pour 97,10 € (le dîner du 30 compris) les draps et le linge de bain ne sont pas fournis, veuillez de préférence apporter les vôtres, sinon il sera toujours possible d'en louer pour un supplément de 6,50 €.

(Pour une meilleure organisation veuillez préciser votre hébergement lors de l'inscription). Les soldes (stage + hébergement) seront à régler le premier jour du stage.

A prévoir

Vêtements chauds, chaussures souples et de marche..

De quoi prendre des notes.

Lors des enseignements, aucun enregistrement (vidéo, audio) ne sont autorisés.

En pension complète : la maison peut vous louer serviette de bain et drap une personne, mais préfère pour commodités, que vous apportiez les vôtres.

Lieu et accès

Centre d'accueil Diocèse de Soissons, Maison Sainte Croix
60, rue du Val 02200 Belleu (quartier de Soissons) Tél./fax : 03 23 73 22
25

En train : gare de Soissons au départ de Paris gare du Nord (1h
de trajet avec 15 trains par jour en semaine et 6 le dimanche.

Inscription

Pour vous joindre à nous cet automne, envoyez votre inscription
dès que possible à :

La Coloquinte
Isabelle Gougeon
4 route de Montreuil 62180 Verton

Vous recevrez un plan d'accès, et la confirmation de votre inscription,
non remboursable si désistement au delà du 20 octobre 2013.

Renseignements : Isabelle Gougeon 06 12 45 43 11

Courriel : isa.gougeon@sfr.fr

✕ Remplir un Coupon d'inscription au stage ZNQG du 30 oct au 1 novembre 15
à envoyer avec votre :

Nom, prénom :

Adresse :

Téléphone(s) et courriel :

avec la précision suivante

Je réside à la maison Sainte Croix en pension complète

OUI NON

Je verse 50 € d'acompte

Libellez votre règlement à l'ordre de l' "Association La Coloquinte"