

Stage Zhi Neng Qi Gong

avec l'intervention de
Maître ZHOU Jing Hong

samedi 25 et dimanche 26 octobre 2014

à

Biéville-Beuville

salle multi-activités rue Mozart
(à côté de la bibliothèque)

stage accessible à tous
débutants comme initiés

"Ecouter avec un cœur paisible
le bruit du vent dans un bois de pins
ou le murmure d'un ruisseau sur des pierres,
c'est connaître la merveilleuse musique de l'univers."
(Hong Zicheng - *propos sur la racine des légumes*)

Pensez à apporter une tenue souple, un coussin,
une tasse et de quoi prendre des notes.

Transport, pensez au co-voiturage !

Hébergement, restauration, veuillez consulter
l'Office de Tourisme de Caen
Place Saint-Pierre - 14000 CAEN
Tél. +33 (0)2 31 27 14 14 - Fax +33 (0)2 31 27 14 13
info@caen-tourisme.fr - www.caen-tourisme.fr



"Un souffle, Deux sourires"
association loi 1901 à but non lucratif
7, Haute Rue 14112 Biéville-Beuville

Zhi Neng Qi Gong

ou "Qi Gong de la sagesse", il a le pouvoir d'éveiller l'intelligence, la sagesse chez le pratiquant. Il a aussi pour but de maintenir la forme physique et le bon état de santé.

Le Zhi Neng Qi Gong se compose principalement de quatre méthodes, accompagnées d'exercices complémentaires.



Photo : C. Venendy

Maître ZHOU Jing Hong

depuis 1989, transmet en France

et à l'étranger le Zhi Neng Qi Gong et la pensée traditionnelle chinoise avec intégrité. Il a traduit les grands classiques de la pensée chinoise : le Dao De Jing et le Zhou Yi (Yi Jing), détaillé le Sutra du cœur en relation avec la calligraphie chinoise.

Il est aussi calligraphe et artiste peintre.

Programme du stage

samedi de 10h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h30
et dimanche de 9h30 à 12h30 et de 14h00 à 16h30

Au fil d'une journée

accueil des participants 15mn avant le début du stage, alternance de temps de pratique et de théorie, entrecoupés de pause thé.

Pratiques

Première méthode

La première méthode permet de capter l'énergie qui nous entoure, d'en nourrir notre corps et de favoriser les échanges avec la nature.

Cette méthode favorise la concentration, la sensibilité, la mémoire, l'imagination, l'intuition et la créativité. Elle restaure l'ancrage au sol et la confiance en soi.

Méthodes complémentaires

Qi Gong des yeux et des oreilles.

Ce stage est organisé par l'association "Un souffle, Deux sourires" à l'initiative d'Annick Burger, diplômée de Zhi Neng Qi Gong, intervenante de l'association "Un souffle, Deux sourires", en collaboration avec Claire Venendy, éducatrice sportive et arts énergétiques, diplômée et membre de la fédération FFEPM Sports Pour Tous.

Fiche d'inscription

Stage Zhi Neng Qi Gong

25 et 26 octobre 2014

Tarif pour les 2 jours : 100€ + 5€
adhésion et assurance obligatoire incluses

nom :

prénom :

année de naissance :

adresse :

.....

tél. :

mail :

pour les salariés, veuillez cocher cette case si vous souhaitez souscrire une assurance facultative incapacité de travail (SPORTMUT)

fait le :

à :

signature :

Veillez nous adresser cette fiche accompagnée du règlement avant le 15 octobre -nombre de places limité-

L'inscription est enregistrée dès le versement de 25% d'arrhes, par chèque à l'ordre de : Association "Un souffle, Deux sourires".

Le solde doit être versé à l'accueil du stage. L'association se réserve le droit d'annuler le stage s'il n'y a pas assez de participants, auquel cas, les arrhes seront remboursées.

contacts et inscriptions

Annick Burger

06 84 14 72 84

1souffle2sourires@gmail.com

Claire Venendy

02 31 43 60 57

c.vendy@gmail.com

Association "Un souffle, Deux sourires"

7, Haute Rue 14112 Biéville-Beuville