

# Stage Qi Gong

ZhiNengQiGong, Qi gong de la Sagesse

Du 17 au 22 juillet 2016

Avec

Maître Zhou Jing Hong  
Isabelle Gougeon



**Parc du Haut Jura**  
Au Lac des Rouges Truites

*En résidence*  
Au Chalet du Bugnon  
<http://www.chalet-bugnon.fr>

Ouvert à tous, débutants et initiés

Sites : [www.qigong-lacoloquinte.com](http://www.qigong-lacoloquinte.com)  
<http://sites.google.com/site/associationznqg/>

*Créer un chemin,*

*se relier à*

*l'intelligence de notre corps*



« *Tian Ren He Yi* »

« *L'Homme en harmonie avec la Nature* »

## STAGE

Du 17 au matin au 22 juillet à midi

De nouveau cet été, Maître Zhou et Isabelle Gougeon vous emmènent dans l'univers doux et géant du Haut Jura.

**Au fil d'une journée**

7h-8h*	ZNQG, énergie du matin
8h-9h	Petit déjeuner
9h15- 12h15	Etudes des quatre méthodes et celles complémentaires du ZNQG
12h30	Déjeuner
16h-17h30*	Pratique ZNQG, révision
18h-19h15	méditations
19h30	Dîner
21h*	Méditations (une soirée)

**Prix du stage : 420 €**

**Programme** – \* Temps facultatif qui vous permet de suivre ce stage à votre rythme.

Nous prévoyons trois après midis de révision/pratique, et deux après midis libres afin de vous laisser un temps pour profiter de l'ambiance du lieu et de la région 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 800 mètre du chalet. 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. Une paire de chaussures de marche, type basket.

**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

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

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.

La pratique ne nécessite aucune performance, elle est une expérience toute personnelle et profitable à chacun.

Le stage s'adresse à tous débutants, initiés, sportifs 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.*

*Isabelle Gougeon, psychomotricienne et professeur de Qi Gong DE, diplômée en acupuncture. Elle enseigne depuis 1997 dans l'association "la Coloquinte". Est formatrice ZNQG dans le centre de Me Zhou. Intervenante en milieux spécialisés (éducatifs, hospitaliers, institutions, maison de retraite).*

### Le lieu

Situé aux pieds de la forêt du Mont Noir, le Chalet du Bugnon est bordé d'épicéas, d'hêtres et de prairies. Sur un plateau à 900 m d'altitude, la nature très présente ouvre un horizon particulièrement adapté à la pratique du Qi Gong entre Ciel et Terre

## Modalités du SEJOUR

**Du 16 au soir (repas du soir compris)  
au 22 juillet (repas du midi inclus)**

*Site nordique s'adressant aux groupes et aux familles, le Chalet du Bugnon propose des accueils diversifiés permettant d'offrir un hébergement de qualité en pleine nature. La cuisine est régionale et traditionnelle.*

*Voici une estimation des tarifs d'hébergements/  
pension complète en plusieurs formules.*

- 1\***Chbre couple dans *maisonnette* : 432 €/personne
- 2\***Single avec sanitaire  
*Chalet du Bugnon ou maisonnette* : 549 €/personne
- 3\***Double (lits jumeaux) avec sanitaires  
*Chalet du Bugnon ou maisonnette* : 404 €/personne
- 4\***Chbre triple avec sanitaires *chalet du Bugnon* :  
345 €/personne
- 5\***Chbre à 3 sanitaires sur le palier : 325 €/ pers
- 6\***Chbre dble avec sanitaires sur le palier  
*Chalet du Bugnon* : 338 €/ personne
- 7\*** *Yourte* : 2 pers/ yourte = 399 €/ pers  
3 pers/ yourte = 365 €/pers
- 8\*** Chambre cabine (1 pers) *maisonnette* :  
330 €/personne
- 9\***Camping, renseignements au chalet.

**!!! Cette année la réservation de votre  
hébergement → directement auprès de Philippe  
au**

### CHALET DU BUGNON

164, les Thévenins  
39 150 Lac des Rouges Truites  
03 84 60 20 21

<http://www.chalet-bugnon.fr>  
<http://www.les-cabanes-du-bugnon.fr>

**Accès Gare: St Laurent en Grandvaux (6 Km)**

## Modalités d'inscription

L'inscription au stage s'effectue auprès d'Isabelle Gougeon, en envoyant le coupon d'inscription ci-dessous dûment complété et un chèque d'acompte de 100 € à l'ordre de l'association La Coloquinte, non remboursable si désistement au-delà du 25 juin 2016

**Contact : Isabelle Gougeon  
Association "la Coloquinte"  
4 route de Montreuil  
62180 VERTON  
France**

**Tel : 06 12 45 43 11 / 03 21 94 96 24  
Courriel : isa.gougeon@sfr.fr**

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

✕ -----  
*Bulletin d'inscription stage ZNQG et séjour du  
16 au soir au 22 juillet 16 au Chalet du Bugnon*

**Nom :** .....

**Prénom :** .....

**Adresse :** .....

.....

**Tél :** .....

**Courriel :** .....

*Je réserve un accueil en pension complète : .....*

*Je choisis la formule : N° .....*

*Je verse 100€ d'acompte, chèque libellé à l'ordre de l'association "La Coloquinte"*

*Vous recevrez un plan d'accès, et la confirmation de votre inscription dès réception de ce coupon.*