

# 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 2019

Sites : [www.qigong-lacoloquinte.com](http://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.  
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 : énergie, 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

Email : [contact@domainedubugnon.com](mailto:contact@domainedubugnon.com)

**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'effectue auprès de 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, chemin de la Ruine

39150 Fort-du-Plasne

Tel : 00.41.78.732.70.04

Courriel : [hummelcoach@hotmail.com](mailto: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 du 11 au 15 juillet 2019

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Tél : .....

Courriel : .....

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