



# ZHI NENG QI GONG

## Qi Gong de la Sagesse

---

*Stage de ZHI NENG QI GONG*

par Maître ZHOU Jing Hong

Ile d'Ouessant Août 2019

---

**Stage complet : du Lundi 5 Août au Dimanche 11 Août**

**Attention nouvelle salle : SALLE POLYVALENTE DE MEZAREUN**

Ce stage comprend **pratique et théorie** le matin de **9 H. à 13 H.**  
Après-midi libre.

***Il est conseillé d'arriver la veille à Ouessant***

---

**Renseignements** : Annie FOURNIER - ☎ 01 43 26 60 11 (Paris)

courriel : [contact@znqg.fr](mailto:contact@znqg.fr) Site : [www.znqg.fr](http://www.znqg.fr)

**Accès Bateau :**

Compagnie Maritime PENN AR BED - ☎ 02 98 80 80 80 - Fax 02 98 33 10 08 – [www.pennarbed.fr](http://www.pennarbed.fr)

Compagnie Maritime FINIST'MER - ☎ 0825 135 235 – [www.finist-mer.fr](http://www.finist-mer.fr)

**Avion** : Compagnie Finist'Air - ☎ 02 98 84 64 87 - Fax 02 98 84 64 60 - [www.finistair.fr](http://www.finistair.fr)

**Logement** : Office du Tourisme d'Ouessant - ☎ 02 98 48 85 83 - Fax 02 98 48 87 09

Site : [www.ot-ouessant.fr](http://www.ot-ouessant.fr) - mail : [contact@ot-ouessant.fr](mailto:contact@ot-ouessant.fr)

**Activités Loisirs** : plongée, voile, équitation, vélo, VTT, tennis, randonnée

**Location vélos : [ouessancycles.com](http://ouessancycles.com) 02 98 48 83 44**

**Il est recommandé de s'adresser dès à présent à l'Office du Tourisme d'Ouessant afin de retenir un logement le plus rapidement possible.**

---

**Prix du stage complet : 440 € - logement et nourriture restant à votre charge**

*Nombre de places limité. Si vous désirez vous joindre à nous cet été,  
veuillez retourner le bon d'inscription*

✂

---

NOM

Prénom

Adresse



**M'inscris au stage de QI GONG du 5 au 11 Août 2019 à Ouessant**

Je joins un chèque de **100 €** d'arrhes qui confirme mon inscription

Libellez le chèque à l'ordre de **M. ZHOU JING HONG - Stage Ouessant été 2019\***

**et adressez ce coupon et le chèque à : ZNQG - Annie FOURNIER 9, rue Mazarine - 75006 PARIS**



# ZHI NENG QI GONG

## Qi Gong de la Sagesse

STAGES D'ETE 2019 à l'ILE D'OUESSANT

Pratique et théorie par Maître ZHOU JING HONG

Comme chaque été Maître ZHOU JING HONG sera là pour vous accueillir sur cette Ile située en Mer d'Iroise, au large des côtes bretonnes.

Ouessant, endroit privilégié réunissant le ciel, la terre et la mer, favorise une énergie puissante et génératrice idéale pour ce stage comprenant à la fois pratique et théorie.

Le ZHI NENG QI GONG qui peut se traduire par QI GONG de la SAGESSE a été créé en Chine par Maître PANG HE MING.

Maître ZHOU JING HONG, élève en Chine de Maître PANG HE MING, donne des cours à Paris et en Province depuis 1989. Il est le premier à avoir enseigné ce QI GONG en France.

Maître ZHOU JING HONG enseigne pratique et théorie dans le style pur et authentique du ZHI NENG QI GONG enseigné au cœur de la Chine.

Ce QI GONG se compose de mouvements simples, harmonieux, faciles à apprendre.

Il peut être pratiqué à tout âge et apporte, outre le renforcement du système nerveux, l'équilibre, la forme physique, le calme, la sérénité, et prolonge la jeunesse.

En Chine, il est considéré comme un véritable art énergétique destiné à améliorer et garder la santé.

Le ZHI NENG QI GONG comprend 4 méthodes ou séries d'exercices permettant de faire un travail physique et mental complet, ainsi que d'autres petites méthodes complémentaires.

- 1<sup>ère</sup> méthode : *Peng Qi Guan Ding Fa*. Mettre en relation et faire communiquer l'Energie de l'Etre avec l'Energie Cosmique.
- 2<sup>ème</sup> méthode : *Xing Shen Zhuang*. Travail énergétique du corps en harmonie avec l'esprit.
- 3<sup>ème</sup> méthode : *Wu Yuan Zhuang*. Travail sur les 5 organes principaux du corps permettant ainsi de les renforcer.
- 4<sup>ème</sup> méthode : *Lian Qi Ba Fa* . Pénétration de l'Energie au centre du corps.
- Dao Yin : Circulation d'Energie dans le corps
- Méditations : debout, assis, couché
- Ming Mu Gong : Exercices pour améliorer la vue
- Jian Er Gong : Exercices pour améliorer l'ouïe
- Jian Nao Gong : Exercices pour améliorer la concentration, la mémoire
- 4 Méthodes supra-normales

◆ Ce stage est proposé aux débutants qui désirent découvrir les bienfaits du ZHI NENG QI GONG, ainsi qu'aux pratiquants voulant approfondir leurs connaissances.



# ZHI NENG QI GONG

## *Qi Gong de la Sagesse*

*Le Zhi Neng Qi Gong* est enseigné en France par Maître ZHOU Jing Hong depuis plus de 20 ans. Il est le disciple de Maître PANG He Ming, créateur de ce Qi Gong.

Maître ZHOU donne des cours et anime des stages à Paris et en Province toute l'année. Il a ainsi fait connaître le Zhi Neng Qi Gong dans toutes les régions de France.

Le Zhi Neng Qi Gong est une gymnastique chinoise simple, douce et facile à apprendre. Il apporte équilibre, calme, force et santé. Il permet de prolonger la jeunesse.

La pratique peut se faire à l'intérieur ou en plein air, au calme de préférence.

Les mouvements sont lents, harmonieux, aisés à retenir ; la respiration est naturelle et l'esprit détendu.

Ce Qi Gong comprend 4 méthodes et 4 méthodes supra-normales ainsi que des exercices complémentaires :

- 1) Contact avec l'énergie de la nature
- 2) Relaxation du corps : énergie, esprit et forme sont en harmonie.
- 3) Travail énergétique sur les cinq organes principaux :  
Cœur, reins, rate, foie et poumons.
- 4) Travail sur le Méridien Central. Harmonisation des 3 Dan Tian  
- Exercices pour améliorer la vue, l'ouïe, la concentration et la mémoire.
- 5) Les 4 méthodes supra-normales (*nouveau*)

**Ce stage est proposé cet été à Ouessant  
à la Salle polyvalente de Mezareun :**

*- du lundi 5 Août au dimanche 11 Août*  
pratique et théorie de 9 H à 13 H chaque jour

Le ZHI NENG QI GONG convient à tous et à tout âge.

**Inscriptions et renseignements :**

**www.znqg.fr**  
courriel : [contact@znqg.fr](mailto:contact@znqg.fr)

