

L'Arche de St Antoine

Ambiance fraternelle et chaleureuse, cuisine végétarienne des plus créatives à base de produits biologiques essentiellement et confort des chambres garantissent à tous de passer un agréable séjour.

A noter: Les résidents comptent sur une petite participation des différents groupes, au nettoyage des tables, aide à la vaisselle... Pt déjeuner 7H30 à 9H - Déjeuner 12H30 - Dîner 19H.

Adresse : Maison d'accueil de l'Arche
38160 St Antoine l'Abbaye

Site Web : www.arche-de-st-antoine.com



Tarifs en pension complète

- Chambres individuelles en **nombre très limité :**
63€ « simple » ou **69€** « confort ».
- Chambres 2 ou 3 pers/ couple: **51€** « simple » sanitaires dans le couloir ou **57€** « confort » douche et wc communs pour 2 ou 3 chambres.
- Location de draps : **7, 50€** /le séjour (apportez votre serviette de toilette).
- Adhésion annuelle à l'Arche de St Antoine: **15€**

Pas de CB, chèques, chèques vacances et espèces acceptés (il n'y a pas de distributeur dans le village !).



Réservation auprès de l'Arche de St Antoine

Voici le lien pour réserver votre chambre en ligne: www.k6.re/qigong et l'e-mail pour tout renseignement supplémentaire concernant votre hébergement ou réservation: secretariat@arche-sta.com

Si vous n'avez pas la possibilité de vous connecter à internet pour réserver votre chambre, contactez la Communauté par Tél : **04 76 36 45 97** (en cas d'urgence uniquement Tél : 04 76 36 45 52).

Accès à St Antoine l'Abbaye

La gare la plus proche est à St Marcellin (à 12kms de St Antoine) où des **transports gratuits** sont organisés par la Communauté aux horaires suivants: 9H00 - 12H00 - 15H15 - 18H00 (*voir réservation hébergement*).

Office du Tourisme: 04 76 38 53 85

Taxis: 06 27 05 59 22 - 06 15 93 43 04.

Arrivée en voiture, comptez environ 1H00 de Grenoble, 45 mn de Valence et 1H30 en provenance de Lyon.



2 au 7 juillet 2019

à Saint-Antoine l'Abbaye



Stage Zhí Neng Qí Gong

Avec maître ZHOU JING HONG





Le stage précédé par le Qi Gong matinal à 6H30 débute le 2 juillet à 9H00 et se termine le 7 juillet à 12H00.

Il se déroule dans l'ancien bâtiment des Antonins au sein de la Communauté de l'Arche, située au centre du village médiéval de Saint Antoine l'Abbaye (Isère). La présence toute proche de **l'église abbatiale** et la nature environnante en font un lieu de ressourcement et de contemplation remarquable.

C'est dans ce cadre paisible, sous la direction tout en simplicité de Maître Zhou Jing Hong et de sa transmission de grande profondeur que nous prenons un immense plaisir à pratiquer.

Ouvert à tous niveaux (pratiquants Zhi Neng Qi Gong, débutants, avancés, enseignants, thérapeutes...etc).



Établi en France depuis 1989, **Maître Zhou Jing Hong** a fortement et généreusement contribué au développement de ce merveilleux Qi Gong ! Il est l'un des disciples de **Pang He Ming, Maître** renommé en Chine et créateur du Zhi Neng Qi Gong dans les années 1980.

Site Web: www.znqg.fr

Les journées sont soutenues par le magnifique **champ d'énergie** de la cour du Cloître adossé à l'abbatiale, qui favorise l'immersion dans la pratique énergétique et permet de toucher à la subtilité et sensibilité de ce style de QG. En fonction de la météo le stage se poursuit dans la grande Salle du Jardin au rez de chaussée.

Au programme le ZNQG dans sa globalité :

- 4 méthodes (*Peng Qi Guan Ding Fa - Xing Shen Zhuang - Wu Yuan Zhuang - Lian Qi Ba Fa*)
- Qi Gong annexes (yeux, oreilles, éveil de l'intelligence...)
- Méditations, transmission de l'énergie
- Théorie riche d'enseignement (sur le taoïsme, l'énergie primordiale, les 5 éléments...)

Avec l'exploration du son de l'univers «**Eng**», d'après les récentes recherches de Maître Pang He Ming. Il sera également assisté au cours du stage par Martine Montagne.

De **9H00 à 12H00** et **15H00 à 18H00** : en alternance pratique ZNQG, théorie et échanges, complétés par des temps facultatifs (séance matinale QG à **6H30** et certains soirs méditation de fin de journée à **21H00**).

Prévoir

Des tenues adaptées aux écarts de températures, notamment froid et vents matinaux ou chaleur en journée. Apportez votre safu ou pt banc si vous souhaitez mais vous trouverez sur place coussins et chaises à disposition, et de quoi prendre des notes éventuellement.

Prix du stage

508€ (hébergement en sus) - **160€** arrhes
12€ adhésion annuelle à La Salamandre (*valable du 01/09/2018 au 31/08/2019*)

Les justificatifs édités dans le courant du stage, seront à demander lors du règlement du solde ou avant la fin de stage. Merci à vous.



Inscription

Merci d'adresser **le bulletin ci-joint** avec votre règlement (chq libellés à association La Salamandre) à Martine Montagne 1, rue Sappey 38000 Grenoble.

En cas d'annulation les arrhes ne sont plus remboursables à 3 semaines du stage.

Il est vivement conseillé et possible d'arriver la veille, pour vous installer et profiter de la quiétude du lieu, le stage débutant dès le lendemain matin.

Infos - Inscriptions

Martine Montagne

E-mail : lasalamandre.qigong@gmail.com

Tél : 06 76 02 35 47

Site web : www.grenobleqigong.wix.com/cours