

## STAGE ZHI NEN QI GONG – Méditation assise (Qi Gong de la Sagesse) 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> méthode

### Présentation du Zhi Nen Qi Gong

Cette méthode permet de capter l'Énergie Cosmique (terre, ciel, horizon) qui nous entoure afin de nourrir notre corps, favoriser les échanges entre nous et la nature.

Nous nous mettons en relation directe avec l'énergie originelle, source de toute vie, pour améliorer les processus naturels d'échange et de transformation en œuvre dans notre corps.

Cette pratique favorise l'éveil de l'intelligence : la concentration, l'ouverture de l'esprit, la mémoire, l'imagination, l'intuition et la créativité. Elle restaure également l'ancrage au sol et la confiance en soi.

Pratique fortement recommandée pour les personnes travaillant avec l'Énergie (Praticiens Reiki, thérapeutes...) car elle accroît la sensibilité à l'énergie.

### Pour quel public ?

Ce stage est accessible à tous, débutants ou pratiquants confirmés.

Doté d'un programme riche et progressif, ce stage permettra à chacun de s'immerger, à son rythme, dans la pratique.

Un grand intérêt est porté au repos et à la régénération intérieure, mêlant le travail physique et énergétique ainsi que les méditations assises.

### Horaires :

Rendez-vous au Centre du torrent, le mercredi 10 juillet à 14h.

Fin du stage le samedi 13 juillet à 17h.

### Contenu du stage :

1<sup>er</sup> méthode du Zhi Nen Qi Gong :

- Méthode principale : Peng Qi Guan Ding Fa (Ramener l'énergie par la tête)
- Méthode complémentaires :
  - San Xin Bing Zhan Zhuan
  - La Qi
  - Chen Qi
  - Descendre devant un mur
  - Méditation assise

2<sup>ème</sup> méthode du Zhi Nen Qi Gong :

- Délitement et ouverture des différentes parties du corps.

Théorie : explication des points importants, principes généraux de cette méthode.

Marche consciente et pratique en pleine nature (accessible à tous, niveau facile) selon la météo.

### Prévoir :

- Serviette de toilette.
- De quoi écrire.
- Tenue souple de pratique.
- Vêtements chauds (plaid ou couverture).
- Chaussure et vêtement de marche.

**Tarifs :**

Pension complète (chambre + repas) : 200 euros environ (à payer sur place).

Frais d'enseignement : 280 euros par personne (250 euros pour les personnes participants **à la 4<sup>ème</sup> année**

**Yang Sheng et au cycle complet d'approfondissement des dimanches matin**) ; 500 euros pour les couples.

-Merci de remplir la fiche d'inscription suivante et de l'envoyer dans les meilleurs délais-

---

Fiche d'inscription au stage Zhi Nen Qi Gong Niveau 1 du 10-13 juillet à Storckensohn

Tel. 06 19 77 51 52 [beyeric78@gmail.com](mailto:beyeric78@gmail.com)

Fiche à retourner à Eric BEY au 15 Route de Jungholtz 68360 SOULTZ

Joindre avec la présente fiche d'inscription, un chèque de 60 euros (100 euros pour les couples) à titre d'arrhes.

Important : en cas d'annulation moins d'un mois avant le début effectif du stage, ce chèque sera encaissé.

*Je soussigné (e), .....*

*Adresse .....*

*Tél.....Email.....*

*Je souhaite une chambre individuelle (entourer votre choix)*

*ou à deux, voire trois (possibilité d'indiquer le nom de la personne avec qui vous souhaitez être) .....*

*Je suis un régime alimentaire particulier : si oui, merci de préciser.....*

*Je ramène mon petit déjeuner du dimanche matin / ou je prends celui servi au centre (pain, beurre, fromage de vache, confiture, thé, café (entourer votre choix)*

*Déclare m'inscrire au stage en pension complète*

*Je déclare sur l'honneur, n'avoir aucune contre-indication médicale à la pratique du Qi Gong*

*Date et Signature :*