

Stage Zhi Neng Qi Gong

En résidence

Avec

Maître Zhou Jing Hong
Isabelle Gougeon



Parc du Haut Jura
Au Lac des Rouges Truites

Ouvert à tous

Du 18 au 23 juillet 2012

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

STAGE

Du 18 au matin au 23 juillet à midi

Cet été Maître Zhou et Isabelle Gougeon vous emmènent dans l'univers doux et géant du Haut Jura.

Au fil d'une journée

6h30-7h30*	ZNQG, énergie du matin
7h45-9h	Petit déjeuner
9h- 12h30	Etudes des quatre méthodes et celles complémentaires du ZNQG
12h45	Déjeuner
16h-17h30*	Pratique ZNQG, révision
18h-19h15	méditations
19h30	Dîner
21h15*	Méditations, (deux soirées)

Prix du stage : 420 €

Programme – * Temps facultatifs 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.

Les révisions sont prévues en deux groupes séparés guidés par Me Zhou et Isabelle, afin d'acquérir ou d'approfondir plus spécifiquement une des 4 méthodes.

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. 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 s(vidéo, audio) n'est autorisé.

"Comprends que

tu es

tout un monde.

Qu'il y a

en toi,

le Soleil, la Lune et les Etoiles"

Origène (185-253)

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 : lenteur, 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.

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" et est aussi formatrice ZNQG dans l'école de Me Zhou.

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

SEJOUR

**Du 17 au soir (repas du soir compris)
au 23 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.

Pour en savoir plus et aider votre choix consultez :

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

**Prix de l'hébergement en pension complète,
plusieurs formules :**

1* Chbre couple dans *maisonnette* : 400 €/personne

2* Single avec sanitaire

Chalet du Bugnon ou maisonnette : 500 €/personne

3* Double (lits jumeaux) avec sanitaires

Chalet du Bugnon : 370 €/personne

4* Chbre triple avec sanitaires *chalet du Bugnon* :
300 €/personne

5* Chbre dble avec sanitaires sur le palier

Chalet du Bugnon : 295 €/personne

6* Yourte (2 personnes/ yourte) : 395 €/personne

Option :

7* Chambre cabine (1 pers) *maisonnette* :
390 €/personne

**! 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

**Accès Gare: St Laurent en Grandvaux (6 Km)
Taxi Mr Charnu au 03 84 60 89 45**

Modalités d'inscription

L'inscription au stage et la réservation de l'hébergement s'effectuent 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 2012

**Contact : Isabelle Gougeon
Association "la Coloquinte"
312 rue Rosine
62180 Rang du Fliers
France**

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

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 et séjour du
17 au soir au 23 juillet 12 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.