

Le Qi Gong est un art millénaire chinois qui contribue à la **santé** et au **bien-être**. Sa pratique permet de libérer les tensions corporelles et psycho-émotionnelles, d'**équilibrer le corps et l'esprit**, et de retrouver un état de calme profond et de **paix intérieure**.

Le Zhi Neng Qi Gong est un style de Qi Gong créé par **Maître Pang He Ming** dans les années 70, qui est devenu très populaire en Chine. Il a été introduit en France par **Maître Zhou Jing Hong** et y compte de nombreux pratiquants.

Traduit par « **Travail de l'énergie pour développer la Sagesse du Cœur** », le Zhi Neng Qi Gong invite le pratiquant à se mouvoir avec douceur et fluidité, en prenant pleine conscience de son geste et des flux d'énergie qui l'animent. Quelques postures méditatives permettent de renforcer l'axe et le centrage, et d'ouvrir le Cœur-Conscience.

L'enseignement dispensé favorisera l'**apprentissage progressif** et la mémorisation de la méthode en s'adaptant au rythme de chacun. Les apports théoriques donneront sens à la pratique. Le travail en petit groupe, tout niveau confondu, permettra l'échange dans une **atmosphère détendue et conviviale**.

Par la simplicité de ses mouvements et la douceur de ses enchaînements, le Zhi Neng Qi Gong **s'adresse à tous**, quels que soient l'âge, la condition physique et l'expérience du Qi Gong.



# 智 能 气 功

## COURS DE ZHI NENG QI GONG

### *Qi Gong de la Sagesse*

par Philippe Lingée

*Association Zhou Shang Yuan*

#### Horaires :

Lundi : 10h à 11h30

Mardi : 10h à 11h30

ou 19h00 à 20h30

Mercredi : 19h00 à 20h30

Vendredi : 18h30 à 20h00

Stages en week-end



*Améliorer la santé  
Équilibrer les énergies internes  
Ouvrir la conscience*

### Tarifs :

-Cotisation annuelle association: 40 € (dont la licence FAEMC)

-Inscription aux cours : → Trimestrielle : 100 €

→ Annuelle : 250 €

\*\*\*réduction de 20% pour les couples sur l'inscription annuelle\*\*\*

L'inscription donne droit à un cours hebdomadaire et la possibilité de venir aux autres cours en fonction de la place disponible.

\*\*\*L'inscription permet une réduction de 10 % lors des stages\*\*\*

→ *une séance découverte gratuite*

### Adresse, renseignement et réservation:

Association Zhou Shang Yuan

100 av. Charles Saint-Venant

59155 Fâches-Thumesnil

03 20 52 99 17

site : [www.cheminsdesagesse.net](http://www.cheminsdesagesse.net)

courriel : [cheminsdesagesse@gmail.com](mailto:cheminsdesagesse@gmail.com)

### Accueil :

Dans le quart d'heure précédant le début de la séance.

Prévoir une tenue ample et souple, et des chaussures légères réservée pour l'intérieur.

### Enseignant:

Philippe Lingée est thérapeute Médecine

Traditionnelle Chinoise et enseignant de Qi Gong.

Il est formé au Qi Gong de la Sagesse par les

Maîtres Zhou Jing Hong et Wei Qi Feng.

Il est titulaire du Certificat de Qualification

Professionnelle « Arts Énergétiques Chinois » et est formateur en Qi Gong pour la fédération FAEMC et l'Institut

« La Grue Blanche ».



### Programme :

4 méthodes de base :

- 1<sup>ère</sup> méthode : enrichir l'énergie interne en collectant l'énergie naturelle environnante
- 2<sup>ème</sup> méthode : régulariser le flux de l'énergie dans les différentes parties du corps afin de les fortifier et de les assouplir
- 3<sup>ème</sup> méthode : rééquilibrer et fortifier le fonctionnement des 5 systèmes organiques et harmoniser les émotions
- 4<sup>ème</sup> méthode : nourrir le méridien central, et renforcer l'axe énergétique du corps



Pratique des sons vibratoires et des mudras

Méditations assise, debout et couchée, respirations

Réveil et stimulation des méridiens, auto-massage

Qi gong spécifiques pour les yeux, les oreilles, le foie, la digestion, le sommeil, la mémoire...)

Enseignement théorique et pratique de l'énergétique traditionnelle chinoise (Qi, Yin Yang, 5 éléments, Dan Tian, méridiens...).

*Cours limité à 10 personnes*

**DEBUT DES COURS :  
LUNDI 14 SEPTEMBRE 2015**