

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

2022-2023

Horaires :

Mardi : 10h à 11h30

Mardi : 19h00 à 20h30

Mercredi : 19h00 à 20h30

Jeudi : 19h00 à 20h30

Stages en week-end



*Améliorer la santé
Harmoniser les souffles
Ouvrir le Cœur*

Tarifs :

-Cotisation annuelle association: 40 €

-Inscription aux cours : → Trimestrielle : 100 €

→ Annuelle normale: 250 €

→ Annuelle réduite: 200 €

réduction de 20% sur l'inscription annuelle pour les couples et les bénéficiaires du RSA et demandeurs d'emploi

L'inscription donne droit à un cours hebdomadaire.

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

courriel : 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 en Médecine Traditionnelle Chinoise et enseignant de Qi Gong. Il est titulaire du Certificat de Qualification Professionnelle « Arts Énergétiques Chinois » et est expert et formateur en Qi Gong pour la fédération FAEMC.



Programme :

4 méthodes de base :

- 1^{ère} méthode : enrichir l'énergie interne en collectant l'énergie naturelle environnante
- 2^{ème} méthode : régulariser le flux de l'énergie dans les différentes parties du corps afin de les fortifier et de les assouplir
- 3^{ème} méthode : rééquilibrer et fortifier le fonctionnement des 5 systèmes organiques et harmoniser les émotions
- 4^{ème} 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 12 personnes

**DEBUT DES COURS :
MARDI 13 SEPTEMBRE 2022**