

Propositions de Stages à GANNAT

(Ouvert a tout public)

Pour cette année, nous vous proposons l'étude du Zhi Neng Qi Gong. **Le premier stage de ZNQG que je vous propose sera ce samedi 8 octobre 2016** à Gannat.

Pour ceux qui souhaitent participer à ce stage, merci de vous inscrire rapidement. Afin de m'organiser avec la mairie de Gannat pour la salle. Le stage sera maintenu si le nombre de participants est suffisant.

Ma formation de ZNQG est assurée par Maître Zhou à Paris et se prolongera sur plusieurs années (théorie et pratique). Ce Qi Gong est représenté par plusieurs clubs en France et à l'étranger.

Les stages proposeront les 4 méthodes et les spirales, ainsi que des exercices de Qi Gong et un peu de culture chinoise.

0000000000

Le ZNQG est un nouveau Qi Gong datant de 1980, mis au point par le Maître Pang He Ming en Chine. Ce Qi Gong s'appelle le Qi Gong de la sagesse.

Pour l'instant le ZNQG est représenté par 4 méthodes (enchaînements) constitué par plusieurs parties. Chacune des méthodes a des effets très positifs sur la santé, à condition de pratiquer régulièrement.

-

Exemple pour la première Méthode.

Première partie : il développe l'imagination, les capacités créatrices, la mémoire, l'intuition. Convient aussi aux personnes anxieuses, à tendance dépressive, ou insomniaques.

Deuxième partie : recommandée pour les travailleurs manuels, les sportifs, car elle développe l'énergie physique, musculaire, nerveuse. Elle convient aux personnes souffrant de rhumatismes.

DATES DE STAGES (dates à confirmer et à maintenir selon le nb de participants)

Samedi 8 octobre 2016 : Etude de la première méthode Zhi Neng Qi Gong (ouverture, 1er enchaînement, approche sur les 2 et 3 ème enchaînements et fermeture)

Samedi 19 novembre 2016 : Etude de la première méthode Zhi Neng Qi Gong (2 et 3 ème enchaînements et fermeture. Pratique de la première méthode complète)

samedi 28 janvier 2017 : Etude de la deuxième méthode Zhi Neng Qi Gong (ouverture, les premiers enchaînements, approche sur les derniers enchaînements et fermeture)

samedi 11 mars 2017 : Etude de la deuxième méthode Zhi Neng Qi Gong (sur les derniers enchaînements et fermeture. Pratique de la deuxième méthode complète)

samedi 8 avril 2017 : : Etude de la troisième méthode Zhi Neng Qi Gong (ouverture, les premiers enchaînements, approche sur les derniers enchaînements et fermeture)

samedi 24 juin 2017 : Etude des spirales sur les différentes méthodes du Zhi Neng Qi Gong

samedi 27 mai 2017 : Etude de la troisième méthode Zhi Neng Qi Gong (sur les derniers enchaînements et fermeture. Pratique de la troisième méthode complète)

samedi 24 juin 2017 : Etude des spirales sur les différentes méthodes du Zhi Neng Qi Gong

-

Prendre contact avec Jean-Louis de la Hermosa .

- Le lieu est la salle St Croix à Gannat. Elle se situe près et en arrière de l'église St croix, place Hennequin .

- Liens Utiles :

<https://www.youtube.com/watch?v=UI8aPxVqcqM>

<https://www.youtube.com/watch?v=CZdVzDliAls>

Plan du site > [ICI](#)