

STAGES 2014

**ZHI NENG QI GONG
TAI JI QI GONG
DA YAN QI GONG**

*Stages avec
Maître ZHOU Jing Hong
Sophie DELIZÉE
Jacqueline DARU*

Association *LES CÉPHÉIDES*
26160 Félines sur Rimandoule
tél : 04.75.54.64.19
e.mail : lescepheides.infos@free.fr

ZHI NENG QI GONG ou *Qi Gong de la sagesse* rassemble les aspects essentiels de différents styles de Qi Gong : lenteur, souplesse et beauté du geste. L'amplitude des mouvements s'appuie sur des visualisations permettant d'étirer le corps en douceur, d'ouvrir l'esprit à l'infini, de capter l'énergie de la nature et de nourrir toute la vie en nous. Issu de la pensée et philosophie traditionnelles chinoises, il offre une approche de l'être dans sa globalité. Véritable méditation en mouvement, le ZNQG se compose de quatre méthodes principales dont la cohérence se fonde sur la théorie énergétique traditionnelle chinoise où l'Homme est à l'image de l'univers et l'univers à l'image de l'Homme.

TAI JI QI GONG appartient à la lignée des Qi Gong Yang Sheng : Qi Gong pour nourrir la vie de Jiao Guo Rui. Il a son origine dans une forme en 13 mouvements, le Tai Ji Zhuang, composée par Xu Xuan Ping au VIIème siècle après J.C., sous la dynastie des Tang (618 - 907). C'est le Qi Gong de référence de l'école du Qi, transmis à Dominique Banizette par Minoru Hoshino. Cette série de 15 mouvements répétés symétriquement se déroulent dans une grande fluidité, libérant les articulations et harmonisant la circulation énergétique dans tout le corps.

DAYAN QI GONG ou *Qi Gong de l'oie sauvage* est profondément ancré dans la tradition taoïste et met l'accent sur le principe du Non Agir : Détente, spontanéité et conscience de chaque mouvement dans une forme établie sont au coeur de la méthode. Il fait naître des sensations corporelles agréables et d'une grande beauté, ceci sans jamais forcé. Nous pouvons même dire que s'en est la règle ultime. Les mouvements naissent du Dan Tien inférieur (plus classiquement des reins et des lombes qu'ils soulagent grandement) et font référence à ceux de l'oie sauvage, ils s'effectuent sans effort et souplesment. Pratique énergétique complète, elle génère un esprit clair et vif, apporte des sensations de bien-être générales tant physiques que mentales.

Lieu des stages : «Les Céphéides»

Dans la Drôme, à 30km à l'est de Montélimar, sur la commune de **Félines sur Rimandoule** (entre Crest et Dieulefit)

Hébergement : En chambres de 2 personnes

Repas du midi (pour les externes) : **14€ (réservation indispensable)**

LES ENSEIGNANTS :

Maître ZHOU Jing Hong, pratique le Qi Gong et les arts martiaux depuis son enfance. Installé en France depuis 1989, il est enseignant et formateur en Zhou Yi et Zhi Neng Qi Gong, recommandé par son fondateur, Maître PANG He Ming. Il est également calligraphe et artiste peintre, auteur des livres : "Zhi Neng Qi Gong" avec le Dct Becchio ainsi que "La voie du coeur par la calligraphie chinoise" et d'une traduction du "DaoDeJing" de Lao Zi, aux éditions You Feng, Paris.

Sophie DELIZEE, pratique les Arts Énergétiques Chinois depuis 1991 et enseigne le Tai Chi de 1993 à 2003. Formée au Zhi Neng Qi Gong par Maître Zhou Jing Hong et Dct Jean Becchio, elle transmet ce Qi Gong depuis 2003 et le Dayan Qi Gong depuis 2010. Formation au Tuina avec François Ducotterd. Élabore également un travail vocal, basé sur l'improvisation, depuis 1995.

Jacqueline DARU, pratique les arts martiaux et énergétiques depuis 1993 et enseigne le Tai Chi de 1999 à 2004. Depuis 2008 elle enseigne le Qi Gong dans différentes structures. Formée à l'école du Qi (Dominique Banizette) où elle s'initie, entre autres, au Tai Ji Qi Gong, elle se forme également à d'autres styles énergétiques avec Jean-Pierre Cayrol, François Ducotterd, Johann Tschertter, Maître Zhou Jing Hong et Sophie Delizée.

L'INSCRIPTION AUX STAGES N'EST PRISE EN COMPTE QU'À RÉCEPTION DE VOTRE BULLETIN ET DES ARRHES CORRESPONDANTES.

STAGE DE PÂQUES : 19, 20, 21 AVRIL

Stage animé par Sophie DELIZÉE

ZHI NENG QI GONG

Qi Gong de la Sagesse

1-Anneau du Hun Yuan

2-Anneau Ciel et Terre

Le Zhi Neng Qi Gong rassemble 4 méthodes principales et de nombreuses et très diverses méthodes secondaires, ainsi que des soins et des méditations. Les deux méthodes proposées durant ce stage font partie de ces pratiques supplémentaires et enrichissent de leurs particularités les 4 méthodes principales.

Elles sont abordables même si vous n'avez jamais pratiqués le Qi Gong.

L'anneau du Hun Yuan travaille sur les 5 organes Yin et leurs émotions associées, en conjugant sons, mudras et mouvements. La méthode s'organise autour de l'axe central du corps, ouvre les 3 Dan Tien, harmonise et régularise les 5 organes et leurs émotions.

Une méthode très douce, harmonieuse et cependant très efficace.

L'anneau du Ciel et de la Terre travaille plus particulièrement sur l'énergie du foie et permet d'harmoniser celui-ci aux énergies du printemps. Cette méthode régularise l'énergie du foie, que celle-ci soit trop forte ou trop faible.

Ces deux méthodes sont rarement proposées en cours ou en ateliers. Maître ZHOU, lui-même, ne les aborde que très rarement. Ce stage est donc l'occasion de les découvrir ou de les retravailler.

Arrivée prévue la veille : vendredi 18 avril (dîner inclus)

Départ après le stage : lundi 21 avril vers 16h30

Enseignement : 130€

Pension complète : 126 € (départ après le stage)

155 € (départ le lendemain)

Horaires : matin : 9h30 à 12h30 / après-midi : 15h30 à 18h00

Adhésion à l'association : 12 € (uniquement pour les nouveaux venus)

STAGE DE PENTECÔTE : 7, 8 ET 9 JUIN

Stage animé par Jacqueline DARU et Sophie DELIZÉE

TAI JI QI GONG

Cette série de 15 mouvements, répétés symétriquement, se déroulent dans une grande fluidité, elle libère les articulations et harmonise la circulation énergétique de tout notre corps. Chaque geste a un effet thérapeutique et énergétique particulier sur les méridiens et les organes. Elle améliore donc la circulation de l'énergie et du sang dans l'ensemble des fonctions du corps. Les vertus du Tai Ji Qi Gong sont nombreuses et, parmi elles, citons l'ancrage à la terre, le renforcement du Jing, le renforcement du Yi (intention) et une meilleure expression du Shen (esprit), élasticité accrue des tendons et des muscles, etc...

Durant ce stage nous vous proposons de découvrir quelques uns des mouvements composant le Tai Ji Qi Gong ainsi que quelques bases théoriques. En parallèle nous aborderons le principe Yin/Yang en faisant l'expérience, au travers d'exercices simples, de la complémentarité des opposés dans la pratique du Qi Gong : ouverture-fermeture, ancrage-suspension, terre-ciel, etc...

A l'issue de ce stage, si vous souhaitez aller plus loin dans l'apprentissage de cette série, nous pourrions envisager un deuxième week end pour approfondir cette pratique.

Arrivée prévue la veille : vendredi 6 juin (dîner inclus)

Départ après le stage : lundi 9 après le repas de midi

Enseignement : 130€

Pension complète: 126€ (départ après le stage)

155€ (départ le lendemain)

Horaires : samedi et dimanche: 9h30 à 12h30/15h à 17h30

lundi : 9h30 à 12h30

Adhésion à l'association : 12€ (uniquement pour les nouveaux venus)

STAGE D'ÉTÉ : 9 AU 13 JUILLET (À 14H) :

Stage animé par Sophie DELIZÉE

ZHI NENG QI GONG *Qi Gong de la Sagesse*

4ème Méthode : LIAN QI BA FA

Méthode pour le méridien central

Cette magnifique 4ème méthode de Zhi Neng Qi Gong nous emmène au plus profond de nous même afin de nous connecter au Chong Mai, canal énergétique circulant au centre de notre corps. Une méthode puissante qui nous aide à apaiser l'esprit et à mieux gérer notre stress dans les situations difficiles.

Il est vivement conseillé d'avoir déjà pratiqué le Qi Gong pour aborder ce stage. En cas de doute n'hésitez pas à téléphoner pour en parler.

Arrivée prévue la veille : mardi 8 juillet (dîner inclus)
Départ le dimanche 13 après-midi (repas de midi compris)

Enseignement : 210 €

Pension complète : 210 € (départ après le stage)

239€ (départ le lendemain)

Horaires : matin : 9h00 à 12h00 / après-midi : 16h à 18h30

Adhésion à l'association : 12 € (uniquement pour les nouveaux venus)

ATTENTION CE STAGE EST RÉSERVÉ AUX PERSONNES
CONNAISSANT AU MOINS LA 1ÈRE MÉTHODE DE ZNQG .
N'HÉSITEZ PAS À TÉLÉPHONER POUR EN PARLER.

**Le bulletin d'inscription pour tous les stages
proposés se trouvent en dernière page**

Stage des 6 et 7 septembre

DAYAN QI GONG *Qi Gong de l'oie sauvage*

PETITE MÉTHODE POUR LES REINS ET LE CŒUR

Stage animé par Sophie DELIZÉE

Pratique particulièrement intéressante pour la tonification des reins et l'apaisement du cœur, cette petite méthode est abordable par tous et son apprentissage est simple. Nous lui associerons un travail sur le Dan Tien inférieur, des sons thérapeutiques ainsi que des méditations afin de renforcer notre énergie vitale avant la période hivernale.

Arrivée prévue la veille : vendredi 5 septembre, dîner inclus

Enseignement : 86 €

Pension complète : 84 € (départ après le stage)

112 € (départ le lendemain)

Adhésion à l'association : 12 € (uniquement pour les nouveaux venus)

Horaires : matin : 9h30 à 12h / après-midi : 15h à 17h30

week end des 20 et 21 septembre

ZHI NENG QI GONG AVEC MAÎTRE ZHOU JING HONG

Ce stage est ouvert à tous, débutants et confirmés.
Le contenu du stage est laissée à l'appréciation de Maître ZHOU.



Arrivée prévue la veille le vendredi 19 septembre,
Départ après le stage

Pour le stage avec Maître ZHOU,
aucun repas ne sera prévu pour les
personnes qui ne sont pas hébergées
sur place.

Prévoyez vos pique-niques !

Enseignement : 130 €

Pension complète : 84€ (départ après le stage)

112 € (départ le lendemain)

Horaires : samedi matin : 9h00 à 12h00 / après-midi : 15h00 à 18h00

dimanche matin : 9h00 à 12h00 / après-midi : 14h00 à 16h00

Adhésion à l'association : 12 € (uniquement pour les nouveaux venus)

BULLETIN D'INSCRIPTION

(à remplir ou photocopier)

Pour chaque stage = 1 bulletin d'inscription + 1 chèque d'arrhes

Les arrhes = 50% du tarif correspondant à l'enseignement

Chèque(s) à l'ordre de : LES CÉPHÉIDES

(les arrhes sont remboursées si désistement au minimum un mois avant chaque stage.

Le solde du stage devra être réglé le jour d'arrivée)

à renvoyer dès que possible à

Les Céphéides - Clos Lafont - 26160 Félines sur Rimandoule

NOM Prénom :

TEL :

ADRESSE :

CODE POSTAL :

VILLE :

E.MAIL :

Je m'inscris au(x) stage(s) (mettre une croix pour le(s) choix souhaité(s))

19, 20 et 21 avril (Zhi neng QG)

7, 8 et 9 juin (Tai Ji QG)

9 au 13 juillet (4ème méth. ZNQG)

6 et 7 septembre (IDayan QG)

20 et 21 septembre (Maître Zhou)

En pension complète

départ après le stage

départ le lendemain

Uniquement repas de midi

Stage sans hébergement ni repas

Pour les stagiaires logeant et mangeant sur place :

Je partage la chambre avec :

Acceptez-vous de faire du co-voiturage ? oui - non

Repas : Le midi, un menu normal / Le soir, un menu végétarien.

Si vous êtes vraiment végétarien, nous pouvons adapter le repas du midi, mais uniquement si vous prévenez au minimum 10 jours à l'avance !

Je suis végétarien(ne) (si c'est le cas cochez la case)

L'INSCRIPTION AUX STAGES N'EST PRISE EN COMPTE QU'À RÉCEPTION DE VOTRE BULLETIN ET DES ARRHES CORRESPONDANTES.