

## Programme

### Qu'est ce que le Zhineng Qigong ?

Créé au début des années 80 en Chine par le docteur Pang He-ming, le Zhineng Qigong se veut, à travers tout un éventail de pratiques variées, une méthode globale de développement de l'être humain.

### Les techniques enseignées (à titre indicatif) :

- Méditation assise : Jing Gong
- S'accroupir face au mur : Dun Qiang Gong
- Étendre le Qi : Chen Qi Fa
- Première méthode : Peng Qi Guan Ding Fa
- Méditation debout : San Xin Bing Zhan Zhuang
- La pratique du corps et de l'esprit : Xing Shen Zhuang
- Guider l'énergie le long des méridiens : Xun Jing Dao Yin Fa
- La pratique des cinq organes : Wu Yuan Zhuang
- Attirer le Qi : La Qi
- Création d'un champ d'énergie : Zu Chang Fa
- Méthodes diverses.

### La pratique :

Le système pédagogique chinois, en général uniquement basé sur l'imitation et la répétition (même si quelques maîtres chinois font un effort...) reste assez décevant et peu productif pour nous, occidentaux, qui veulent avancer efficacement et aussi rapidement que possible dans les pratiques du Zhineng Qigong. D'un autre côté, beaucoup de maîtres chinois privilégient des discours théoriques et philosophiques lors de leurs interventions en Occident alors que les bases de la pratique ne sont pas toujours parfaitement en place chez les participants.

Ce stage nous offrira l'occasion de pratiquer les principales méthodes du Zhineng Qigong de manière assidue, régulière et dans le strict respect de l'enseignement original du Docteur Pang. Nous prendrons également le temps, à travers des exercices spécifiques, de détendre et de mobiliser les « gros morceaux » que sont les épaules et les hanches. Il s'agit là, en effet, d'un préambule indispensable avant toute pratique intelligente du Qigong.

Vous disposerez, comme support pédagogique, et en exclusivité en langue française, de la traduction intégrale du « Livre des méthodes de la science du Zhi Neng Qi Gong » de Pang He Ming (1992) traduit par Mae-Fun Chen et Yves Lorand.

## Renseignements pratiques

Ce stage s'adresse à tous. Pour les débutants, aucune connaissance préalable du Qigong n'est nécessaire. Les plus expérimentés et les enseignants trouveront pour leur part matière à enrichir leur pratique et leur pédagogie.

**Horaires : 09H00 à 17H00** (le dernier jour, **Jeudi 25**, nous terminerons à **15H30**)

### Programme (à titre indicatif) :

**09H00 – 10H30** Dun Qiang Gong, Chen Qi Fa et méditation assise.

**10H30 – 12H00** Pratiques.

**12H00 – 13H30** Repas - Repos.

**13H30 – 17H00** Pratiques.

### Tenue :

Tenue souple et confortable. La salle est dotée d'un parquet ; chaussettes ou chaussons de « tai chi » demandés. Les pratiques assises se font sur une chaise ou assis au sol, dans ce cas vous pouvez amener votre « zafu ». Dans tous les cas, amenez un tapis de sol ou une couverture pour les pratiques allongées.

### Hébergement :

L'**Atelier du Rien du Tout** n'assure ni l'hébergement, ni les repas. Nous mettons à disposition une salle pour les repas/repos de midi, sans possibilité de cuisiner sur place. Lorsque les températures le permettent, le jardin et les terrasses sont bien sûr à votre disposition. Pour les personnes qui viennent de loin, il existe de nombreuses solutions au village ou dans les environs : campings, hôtels, gîtes, chambres d'hôtes, airbnb... La mairie loue également des chalets qui sont idéalement placés. Le parking de la gare SNCF est à votre disposition pour garer votre véhicule, le centre du village (boulangerie, épicerie...) est à 7 mn à pied.

### Coût et modalités d'inscription :

L'enseignement est gratuit pour les 5 jours, soit 31 heures de formation. Participation aux frais d'organisation libre et facultative.

### L'INSCRIPTION EST OBLIGATOIRE !

Une confirmation vous sera envoyée avant le stage, avec les renseignements pratiques nécessaires. Le nombre de participants étant limité, ne tardez pas trop...

Adressez le bulletin d'inscription ci-joint dûment rempli à :

**le.dragonbleu@yahoo.fr** où par courrier à

**Yves Lorand, La Gare, 30530 CHAMBORIGAUD.**

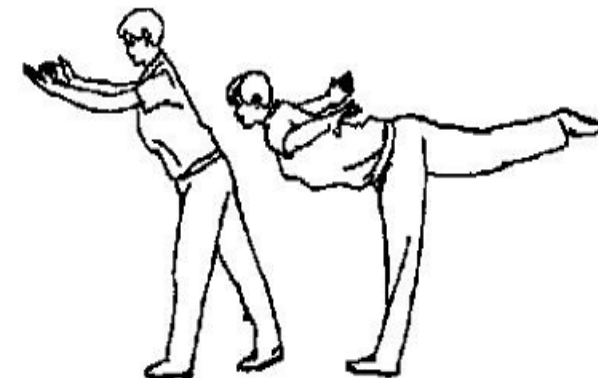
## Stage de

# ZHINENG QIGONG

## Les méthodes

**Du Dim. 21 au Jeudi 25  
JUILLET 2024**

Dans les Hautes Cévennes à :  
**CHAMBORIGAUD (30530)**



### À l'Atelier du Rien du Tout

Tel : 06 14 63 05 01

le.dragonbleu@yahoo.fr

www.qigonghautescevennes.com