

## LE ZHI NENG QI GONG

**1er niveau** : a pour objet de capter l'énergie qui nous entoure afin de la fusionner avec celle notre corps. La méthode favorise ainsi les échanges entre nous, la nature et le monde extérieur qui nous entoure.

Ce travail améliore les processus naturels d'échange et de transformation en œuvre dans notre corps et restaure le centrage, l'ancrage au sol et la confiance en soi.

**2ème niveau** : vise à harmoniser l'énergie dans tout le corps.

La méthode favorise une circulation de l'énergie dans tout le corps, elle guide l'énergie jusqu'au bout des membres. La gestuelle permet de débloquent l'énergie, de la faire circuler et de l'équilibrer dans tous les niveaux du corps. Au plus profond des systèmes osseux, tissulaires, musculaires, articulaires, veineux, organiques et neuronaux. Par certains de ces mouvements, le travail a l'avantage de mobiliser des zones corporelles rarement sollicitées dans la vie courante.

**3ème niveau** : renforce les 5 organes principaux du corps et agit sur les 5 émotions correspondantes. Selon la médecine traditionnelle chinoise, nos émotions sont en correspondance avec nos organes. En harmonisant l'énergie, nous agissons sur les 5 organes (le cœur, les reins, la rate, le foie et les poumons). Le fonctionnement des organes est régulé ce qui équilibre les émotions.

La gestion du stress s'améliore ce qui rend notre vie plus sereine.

**4ème niveau** : fait pénétrer l'énergie au centre du corps.

La méthode a une influence sur la colonne centrale. Elle alimente en énergie le méridien central, véritable canal qui nous relie au Ciel et à la Terre. Par un contrôle de la respiration et un état méditatif, nous amenons l'énergie dans des niveaux très profonds du corps.

Que l'on soit débutant ou expert en pratique de Qi gong, les exercices commencent toujours par l'ouverture et se terminent par la fermeture. Le mouvement d'ouverture permet de se préparer solidement dans la bonne position. Ainsi placé on peut capter les énergies environnantes pour commencer le travail d'harmonisation, de recharge énergétique et d'élimination des toxines.

A la fin de l'exercice le mouvement de fermeture permettra de reprendre le cours de nos activités habituelles ou de notre journée, bien harmonisé et rechargé en énergie.



Il existe une forme d'énergie qui provient de la terre, l'énergie Yin, et une autre qui provient du ciel, l'énergie Yang. Dans le corps ces énergies se mélangent, s'équilibrent, s'harmonisent et circulent par les méridiens.



## STAGE DE QI GONG

### ZHI-NENG 1 - 2 - 3

**CORPS-NUDS - DU 11 AU 14 JUILLET 2025**

**ANIME PAR JEAN-MARC CHIARRI**

Le ZhiNeng Qi Gong ou Qi Gong de la Sagesse constitue une pratique corporelle globale et complète unissant un travail physique et un entraînement du mental.

"Zhi " pour le développement de l'intelligence suivant les plans de :

- La Conscience, l'intuition,
- La Connaissance profonde de soi-même,
- L'Intelligence corporelle et émotionnelle

"Neng" pour l'amélioration de ses capacités et la découverte de ses potentiels,

"Qi" pour l'énergie originelle,

"Gong" pour la méthode, les exercices.

Le Zhi Neng Qi Gong (ZNQG) fût créé en 1969 par Maître Pang He Ming, médecin et acupuncteur traditionnel chinois, Il est aussi formé à la médecine occidentale. C'est l'un des Qi Gong les plus populaires en Chine et l'un des plus pratiqués de par le monde.

**INFORMATIONS:** [lessaisonsducorps.fr](http://lessaisonsducorps.fr)  
[contact@lessaisonsducorps.fr](mailto:contact@lessaisonsducorps.fr)





## STAGE DU 11 AU 14 JUILLET 2025

Le stage est ouvert aux débutants (présence cependant indispensable le jeudi pour les débutants dans la pratique du Zhi Neng Qi Gong)

### Horaires :

Vendredi : 10h00 - 17h30

Samedi : 10h00 - 17h30

Dimanche : 10h00 - 18h00 (soirée "partage repas" à 19h)

Lundi : 9h00 - 12h00

Lieu : Complexe Sportif Régine Cavagnoud à Corps-Nuds  
*ou Jardins de la Touche Chevreuil (9 Rue Saint-Pierre à Corps-Nuds - accès Voie de la Liberté Rue de Châteaubriand). Le lieu sera confirmé quelques jours avant.*

Tarif : 175€, tarif unique.

Encaissement à l'issue du stage.

Pas de remboursement une fois le stage entamé (sauf justification médicale).

### Infos Pratiques :

Chacun apporte son pique-nique, n'oubliez pas votre gobelet / mug pour les pauses prévues par l'association.

Il sera possible de siester dans le jardin !

Pour ceux qui le souhaitent, un repas partagé sera organisé le dimanche soir

## INSCRIPTION STAGE 2025

Prénom Nom :

E-mail :

Téléphone :

Club :

Débutant(e) Qi Gong oui  non

Débutant(e) Zhi Neng Qi Gong oui  non

*A retourner pour le 30 juin  
avec le règlement par chèque à l'ordre de Jean Marc Chiarri  
Adresse : Association les Saisons du Corps  
2 rue de Chanteloup 35150 Corps Nuds  
contact@lessaisonsducors.fr*