



L'ASSOCIATION ELAN VAL DE SAONE VOUS PROPOSE

# Stage de Zhi Neng Qi-Gong

Animé par Maître **Zhou Jing Hong**

(Résidant en France depuis 1989)



Samedi 21 et Dimanche 22 janvier 2023

À **Cormoranche-sur-Saône 01290**

## Programme d'enseignement:

### POUR LE SAMEDI

1 ère méthode du qi-gong de la sagesse, méthode "eng".  
Méditation de la montagne.  
Massage du point zhong wan. (milieu de l'estomac).

### POUR LE DIMANCHE

2 ème méthode du qi-gong de la sagesse.  
Le ballon du jardin (récolter l'énergie originelle).  
Méthodes pour les yeux, les oreilles et le cerveau.  
L'épée du ciel

**Stage ouvert à tous, débutants, confirmés en Qi Gong et tous pratiquants d'arts martiaux**

Renseignements et inscriptions

ELAN VAL DE SAÔNE  
MAIRIE DE CORMORANCHE SUR SAONE  
Anne GANDELIN  
RUE DU JET D'EAU  
01290 CORMORANCHE SUR SAONE  
Tél : 06 78 37 75 68 : <mailto:elanvaldesaone@gmail.com>

### Horaires du stage :

**Samedi\* : 15h00 à 18h30**

**Dimanche : 09h00 à 12h00 et 14h00 à 17h00**

\*Accueil des participants samedi à partir de 14h30 et dimanche à partir de 8h30.



L'ASSOCIATION ELAN VAL DE SAONE VOUS PROPOSE

Lieu du stage : Salle du FOYER RURAL  
69 Route du port d'Arciat 01290 Cormoranche sur Saône.  
Voir Google Maps point GPS : 46.24126652832557, 4.830858031965959

Frais pédagogiques : WE 140€ le stage complet. Dimanche 100€ la journée. Samedi 60€

Tenue : Vêtements traditionnels à la pratique, ou survêtement, ou vêtements amples.  
Chaussures à semelle plate ou chaussons de wushu. Prévoir le tapis de sol.

Itinéraire : En voiture : A 6 Sortie Macon sud.  
Voir Google Maps point GPS : 46.24126652832557, 4.830858031965959  
Parking à proximité.

Hébergement libre : zone commerciale Vinzelles 71570 Hôtel IBIS, CAMPANILE le long de la D906  
Carrefour Crêches sur Saône **71680**

**A Noter :** le repas tiré du sac pourra être pris sur les lieux. Boulangerie Pâtisserie 30 mètres .  
A 50mètres Restaurant Auberge Chez la Mère Martinet tél : 03.85.36.20.40.

Les boissons : thé, café, jus de fruit sont offerts par l'association.

**STAGE LIMITÉ à 40 PERSONNES et ANNULÉ SI MOINS DE 10 PARTICIPANTS.**

**L'INSCRIPTION EST FERME ET DEFINITIVE**

**(Priorité sera donnée aux inscriptions concernant la totalité du stage en cas de demandes importantes)**

\*\*\*\*\*

Fiche d'inscription au stage Qi Gong avec Maître ZHOU samedi 21 et dimanche 22 janvier 2023

Nom Prénom : .....

Adresse : .....

N° Tél .....

Adresse mail : .....@.....

Je participe tout le WE et règle la somme de 140€

Je participe le Samedi et règle la somme de 60€

Je participe tout le Dimanche et règle la somme de 100€

\*Coupon d'inscription à retourner à ELAN VAL DE SAONE avant le 06 JANVIER 2023  
avec la totalité du règlement (chèque à l'ordre de : ELAN VAL DE SAONE).

Adresse : ELAN VAL DE SAÔNE  
MAIRIE DE CORMORANCHE SUR SAONE  
Anne GANDELIN  
60 RUE DU JET D'EAU  
01290 CORMORANCHE SUR SAONE