

Nouveau cours de Zhi Neng-Qi-gong

A partir de cette saison 2023-2024, il se tiendra un cours réservé aux personnes connaissant le **Zhi Neng Qi-gong**.

Ce cours se fera le **jeudi matin à Frans** dans la salle des fêtes, de 10:00 à 11:00.

Il débutera le jeudi 21 septembre 2023.

Dans ce cours il sera étudié les **4 méthodes principales** du ZNQG,

- **Peng Qi Quang Ding Fa** : *Prendre l'énergie et la faire pénétrer par le cerveau,*
- **Xing Shen Zhuang** : *Harmonisation de la forme, du corps et de l'esprit.*
- **Wu Yuan Zhuang** : *Harmonisation des 5 organes et des 5 éléments.*
- **Lian Qi Ba Fa** : *Qi Gong de l'axe central.*

Plus les **méthodes annexes**.

- **Ming Mu Gong** : *Qi-gong des yeux.*
- **Zhuo Gong** : *Méditation assise.*
- **Qi Xin Wo Gong** : *Méditation sur les 5 étoiles.*
- **San Xin Bing Zhan Zhuang** : *Méditation des 3 centres.*
- **Xun Jing Dao Yin** : *Conduire l'énergie dans les méridiens.*
- **Taper sur les points** : *Stimuler les points des membres supérieurs et inférieurs par tapotements*

A bientôt ...