

Atteindre le ciel,  
S'enraciner dans la terre.

Le corps détendu,  
L'esprit calme.

Respect à l'extérieur,  
Sérénité à l'intérieur.

Cœur paisible,  
Humble d'apparence.

Libre de pensée

Mon esprit s'envole dans l'azur,

Et revient se poser sur moi.

Agréable sensation de bien-être.



Ce stage est organisé par l'association Génération YANG SHENG de Saint-Pancré avec la participation de son réseau de partenaires: la section Qi Gong de l'ASP Longlaville et de la section Qi Gong du KSV Villerupt.

Génération YANG SHENG est membre de la fédération FFEPM Sports Pour Tous et affilié à l'Union Pro Qi Gong.



Génération  
YANG SHENG



QI GONG-KSV  
VILLERUPT



FFEPMM  
SPORTS POUR TOUS



MULTI-ACTIVITÉS  
VILLERUPT

## Programme du stage

**Horaires prévisionnelles :** samedi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 19h et dimanche de 9h à 12h et de 13h30 à 18h30

**Lieu:** Salle omnisports du Complexe Sportif – Longlaville  
28 rue René Getti - F-54810 Longlaville

### Contenu

#### 1. Brève introduction au Zhi Neng Qi Gong

- Qu'est-ce le Qi ?
- Qu'est-ce le Qi Gong ?
- Qu'est-ce le Zhi Neng Qi Gong ?
- Qu'est-ce le Hunyuan Qi ?
- Qu'est-ce le "Champ de Qi" ?
- Conscience et "Champ de Qi" ?

#### 2. Théories de base du Zhi Neng Qigong

- La théorie du Hunyuan Qi
- Introduction aux différents stades Zhi Neng Qi Gong

#### 3. Les méthodes de niveau 1

- "Soulever le Qi et le faire pénétrer de la tête aux pieds"
  - Posture préparatoire
  - Ouverture
  - Première partie
  - Deuxième partie
  - Troisième partie
  - Fermeture
- Posture statique: "Les Trois Centres fusionnent"

#### 4. Expansion de conscience

Comment utiliser l'intention consciente / l'esprit pour diriger le Qi et se connecter avec l'univers / le vide cosmique ?

#### 5. Pratique en groupe

### Au fil d'une journée

accueil des participants 30mn avant le début du stage, alternance de temps de pratique et de théorie, entrecoupés de pauses thé.

### Informations pratiques

- Pensez à apporter une tenue souple, un coussin et de quoi prendre des notes.
- L'enseignement se fera en anglais et sera traduit par le professeur de l'association.
- La restauration n'étant pas comprise, vous pouvez amener votre pique-nique ou bien vous restaurer à proximité du lieu de stage.
- Pour les personnes souhaitant réserver une séance de soins avec Maître Zhen, veuillez prendre un rdv auprès de Catherine Bertucci-Micucci ([info@yang-sheng.org](mailto:info@yang-sheng.org) ou +33 3 82 26 70 73)

## Stage Exceptionnel

# Zhi Neng Qi Gong

*Qi Gong de la sagesse*

avec **Maître Zhen Qingchuan**

élève personnel du Grand Maître Pang He Ming



**Première méthode - PENG QI GUAN DING FA**  
«Soulever le Qi et le faire pénétrer de la tête aux pieds»

*stage accessible à tous , débutants comme initiés*

**samedi 11 et dimanche 12 juin 2016**  
**à Longlaville (54)**



**Génération YANG SHENG**

"Nourrir le principe vital"

association loi 1901 à but non lucratif

[info@yang-sheng.org](mailto:info@yang-sheng.org) - [www.yang-sheng.org](http://www.yang-sheng.org)

## Maître Zhen Qingchuan



Zhen "Laoshi"

Maître Zhen est né dans la province du Hebei, en Chine, en 1973. À l'âge de dix-sept ans, il a commencé à apprendre et pratiquer le Zhi Neng Qi Gong. En 1993, à l'âge de 20 ans, Zhen a été accepté dans le cadre de la formation exclusive pour enseignants au Huaxia Institute (centre d'enseignement et de soins par le Qi Gong) où il jouissait du rare privilège d'être formé personnellement par le Grand Maître Pang

He Ming (fondateur de la méthode).

Après être diplômé de l'Huaxia Institut en 1995, à l'âge de 22 ans, Zhen se voit offrir un poste de professeur et soignant au "Huaxia Recovery Center" à Qinhuangdao, en Chine, le plus grand hôpital sans médicaments dans le monde. Au cours des années, le Centre a soigné plus de 300 000 patients souffrant de plus de 180 maladies différentes, avec un taux d'efficacité de 95%. De plus, des centaines de recherches scientifiques ont été menées afin de prouver l'existence matérielle du Qi ainsi que ses propriétés thérapeutiques.

En 2002 on a demandé à Zhen de partir à Penang, en Malaisie, pour y établir et diriger le "Zhi Neng Qi Gong Development and Recovery Center" (Centre de formation et clinique de soins). Il y a enseigné le Zhi Neng et soigné des malades venant du monde entier.



Zhen croit profondément dans l'enseignement du Zhi Neng Qi Gong, dans sa forme originale et pure, comme lui a été transmise par le Grand Maître Pang He Ming.

En 2012, Zhen est retourné en Chine pour y établir le "Zhi Neng Qi Gong Centre" à Pékin, où il accueille des pratiquants et des patients de toute la planète, afin de transmettre les enseignements du professeur Pang He Ming et soigner les malades.

Sa notoriété l'a conduit à enseigner dans de nombreux pays d'Asie, d'Europe et aux États Unis. De plus Zhen Qingchuan s'est forgé une très solide réputation de soignant, de par son extraordinaire don de guérison par le Qi. (Pendant son séjour dans notre région, il se rendra disponible, sur rendez-vous, pour des soins individuels).



Maître Zhen est également largement reconnu pour ses qualités d'enseignement, sa simplicité et sa cordialité.

## Zhi Neng Qi Gong

ou "Qi Gong de la sagesse", il a le pouvoir d'éveiller l'intelligence, la sagesse chez le pratiquant. Il a aussi pour but de maintenir la forme physique et le bon état de santé. Depuis 1980, le Zhi Neng Qi Gong a gagné le cœur de millions de gens en Chine et à travers le monde. La pratique de cette méthode par des millions d'adeptes a permis de démontrer à plusieurs reprises son étonnante efficacité tant dans la prévention que dans le traitement des maladies.

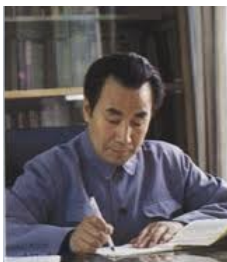
## Zhi Neng Qi Gong

### 1ère Méthode - PENG QI GUAN DING FA

«Soulever le Qi et le faire pénétrer de la tête aux pieds»

Composée de mouvements fluides et naturels, accompagnés de visualisations, cette méthode permet à l'adepte de développer sa sensibilité au Qi pour en maîtriser ses effets curateurs. Elle appartient au premier niveau (wai hunyuan) parce qu'elle agit principalement au niveau des échanges entre l'interne et l'externe. À l'aide des mouvements d'ouverture et de fermeture, accompagnés du travail mental, l'on parvient à améliorer la circulation du Qi, à accentuer sa pénétration à travers les membranes ce qui favorise les échanges énergétiques entre l'interne et l'externe. Elle permet ainsi d'améliorer l'état de santé général et de corriger les déséquilibres. Plusieurs pratiquants verront leurs problèmes de santé de résorber naturellement peu après avoir débuté la pratique cette méthode.

## Pr. Dr. Pang He Ming



Né en 1940, dans le district de Bao Xing dans la province du Hebei, Pang He Ming fut initié aux pratiques corporelles chinoises dès son enfance. Durant ses études en médecine chinoise, il s'est particulièrement intéressé au Qi Gong comme approche médicale et thérapeutique. En 1979, il participe à l'organisation de la Réunion de synthèse sur le Qi Gong organisée par le ministère de la Santé

et figure parmi les premiers chercheurs scientifiques à publier dans les revues de Qi Gong.

C'est en 1980, au terme de plusieurs années d'études, de recherches et de pratiques que Pang He Ming développe le système de théorie et de pratique du Zhi Neng Qi Gong.

En 1998, le Zhi Neng Qi Gong de Pang He Ming fut la première méthode à recevoir l'accréditation du Bureau d'administration des sports de Pékin.

Pang He Ming est également l'auteur de plusieurs ouvrages et de publications sur le Qi Gong.

## Fiche d'inscription

### Stage Zhi Neng Qi Gong

11 et 12 juin 2016 à Longlaville

Tarif pour les 2 jours (enseignement):

100€ [adhérents (\*)] – 120€ [non-adhérents]

nom : .....

prénom : .....

date de naissance : .....

adresse : .....

.....

.....

tél. : .....

mail : .....

(\*) *pour les adhérents* à une association du réseau de partenaires de Génération YANG SHENG, veuillez cocher cette case et indiquer le club auquel vous êtes affilié:

club : .....

fait le : .....

à : .....

signature : .....

*Veillez nous faire parvenir cette fiche accompagnée du règlement (chèque ou espèces) au plus tard pour le 31 mai 2016 -nombre de places limitées- à l'adresse indiquée ici-bas. L'inscription n'est enregistrée qu'au moment du règlement à l'ordre de : "Génération YANG SHENG". Les annulations après le 31 mai ne seront pas remboursées.*

### Renseignements et inscriptions

Association "Génération YANG SHENG"

1, Impasse du Ponceau

F-54730 Saint-Pancré

[info@yang-sheng.org](mailto:info@yang-sheng.org) - [www.yang-sheng.org](http://www.yang-sheng.org)

+33 3 82 26 70 73