



ZHI NENG QI GONG

Qi Gong de la Sagesse

Par Maître ZHOU Jing Hong

GRAND CHAMP D'ÉNERGIE NATURELLE

2019

Mois	Jour	Nouvelle lune	Méthodes	Jour	Pleine lune	Méthodes
Janvier	4	●	1 ^{re} méthode	19	○	1 ^{re} méthode
Février	3	●	2 ^e méthode	18	○	2 ^e méthode
Mars	5	●	3 ^e méthode	20	○	3 ^e méthode
Avril	4	●	4 ^e méthode	18	○	4 ^e méthode
Mai	3	●	1 ^{re} méthode	18	○	1 ^{re} méthode
Juin	2	●	2 ^e méthode	16	○	2 ^e méthode
Juillet	1	●	3 ^e méthode	16	○	3 ^e méthode
Août	29	●	4 ^e méthode	14	○	4 ^e méthode
Septembre	27	●	1 ^{re} méthode	12	○	1 ^{re} méthode
Octobre	27	●	2 ^e méthode	12	○	2 ^e méthode
Novembre	25	●	3 ^e méthode	10	○	3 ^e méthode
Décembre	24	●	4 ^e méthode	9	○	4 ^e méthode

- Ces dates sont calculées en fonction de la 1^{re} heure de la journée qui est 23h (calendrier traditionnel chinois). Par exemple pour janvier, il s'agit du 4 à partir de 23h.
- Vous pouvez pratiquer le lendemain ou le surlendemain des dates données, si vous avez manqué la 1^{re} fois.