



DU 21 AU 28 AVRIL 2018
EN ASSISE à ASSISE

La ville de la paix et de Saint François
Une stage d'une semaine
avec Caroline Damour

Marcher dans les pas de Saint François
Chaque matin, on va pouvoir se rendre à pied soit aux Laudes des Sœurs Clarisse (des voix de pur cristal) soit aux Laudes des Frères Franciscains de Saint Damien (des voix de la compassion, un orgue, une chapelle que le jeune François a restauré de ses mains).

Contempler, s'émerveiller devant les fresques de Giotto
et tous les trésors d'Assise

Notamment, dans la basilique de Saint François, nous pourrons suivre le parcours terrestre de Jésus et de Saint François qui a souhaité de tout son cœur vivre le message du Christ.



Méditer en Assise et pratiquer
le qi gong en pleine nature

Le lieu de la retraite est situé dans les hauteurs de la ville d'Assise.
C'est en pleine campagne entre les oliviers.
On va pouvoir pratiquer la méditation ou le qi gong en contemplant la vallée, en écoutant le chant des oiseaux, en entendant même les ânes braire, « ces frères ânes » si précieux aux oreilles de Saint François.

Réciter, prier, placer la voix

Assise, cité de la paix, visitée par des pèlerins du monde entier, est un lieu privilégié pour réciter, prier, se « brancher » au divin, au frère soleil, à sœur lune.

Caroline Damour – Au Centre du Souffle – 06 51 59 62 37-
arcilotchi@hotmail.com – réservation au plus tard le 30 janvier 2018

**« O Signore, fa'di me uno stumento della tua Pace. »
Oh Seigneur, fais de moi un instrument de ta paix.»**
Saint François d'Assise



Le Camp Fontemaggio à 2 kilomètres au dessus d'Assise avec un chemin à travers champs pour s'y rendre.

Il y aura entre le temps de marche, les laudes, le qi gong, le temps de l'assise méditative, l'étude d'une famille de points d'acupuncture liée aux différentes pratiques énergétiques, les décoctions de plantes médicinales, la préparation en commun des repas (une cuisine simple, des bons produits de la campagne toscane, les principes de la médecine traditionnelle chinoise avec des légumes sautés au wok pour le feu du grand yang, le riz, céréale aquatique du yin et bien sûr des décoctions...). Il y aura aussi des temps de farniente, des temps d'intériorité personnels pour « goûter » le lieu, la ville, Assise...

Prix de la semaine 800 euros (en chambre double)
(supplément 150 euros pour une chambre seule) ;

Pour se rendre à Assise,
le plus simple c'est l'avion avec des vols directs.
Via Florence/Pise ou Rome.

Caroline Damour – Au Centre du Souffle – 06 51 59 62 37-
arcalotchi@hotmail.com – réservation au plus tard le 30 janvier 2018