

# STAGE D'APPROFONDISSEMENT DU QI GONG DE LA SAGESSE

A St Jacut de la Mer

du 9 au 16 juillet 2022 avec



**Carmen Folguera**

**Certifiée de la Fédération des arts énergétiques et martiaux chinois  
Diplômée d'Etat de la Jeunesse, de l'Education Populaire et des Sports**

- **Hébergement en pension complète à L'Abbaye, au cœur de la presqu'île, en bordure de mer :**  
En pension complète : du 9 (avant le déjeuner) au 16 juillet (après le déjeuner) :  
- **642 € en chambre simple et sdb**  
- **555 € en chambre double et sdb**  
(10 % supplémentaire sur les repas si régime alimentaire, soit environ 20 €).

**A régler avant le 31 mai**

A l'ordre du Tao de la Terre, qui regroupera l'ensemble et fera un chèque global à l'Abbaye. Envoyer le chèque à :

Carmen Folguera  
31, quai de l'Ourcq  
93500 Pantin

+

- **Prix du stage :**

**440 € à régler sur place.**

**Merci d'arriver avant 12 h.**

**Pour plus de renseignements, contacter Carmen Folguera au  
01 48 32 43 42 ou 06 83 28 36 00  
[carmenfolguera@yahoo.fr](mailto:carmenfolguera@yahoo.fr)  
<https://taodelaterre.fr>**



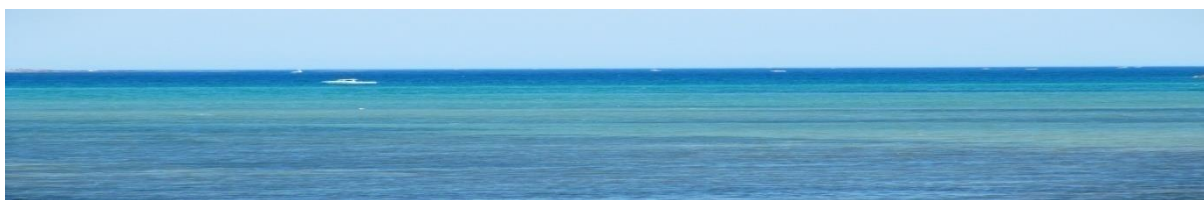
## **Lieu**

T.G.V. Paris/St Malo (3h). A St Malo, taxi collectif pour ceux qui arrivent par le même train...

**L'Abbaye  
3, rue de l'Abbaye  
22750 St Jacut de la Mer**

Dans un cadre idyllique, avec accès direct à la plage, ce monastère bénédictin, fondé au Vème siècle, haut lieu spirituel, poursuit sa vocation d'accueil, héritée de l'histoire. Notre salle de travail spacieuse donne à la fois sur un jardin et sur la mer.

La cuisine est réputée, les draps et serviettes fournis. Quelques règles seront à respecter : la discrétion, le respect des horaires et une légère participation (chacun débarrasse son assiette et fait le ménage dans sa chambre).



## Programme

- Arrivée le **9 juillet** pour le déjeuner (12h). Réunion dans **la salle Hollande** à 16 h. Pratique de la deuxième méthode.
- **Du 9 au 16 juillet :**

**7h15-8h15**

Pratique en silence sur la plage \*

**8h15-9h**

Petit déjeuner...appétit garanti...

**10h-12h**

Théorie et pratique

**12h15-13h30**

Déjeuner...miam miam...

Petit moment de liberté : sieste ou promenade digestive ou pratique personnelle au gré de chacun....

**16h-19h**

Pratique intensive

**19h15-20h**

Dîner...bien mérité

Et enfin, dodo....

\* Séance facultative, mais vivement recommandée.

- Départ le **16 juillet** après le déjeuner

La théorie se déroulera nécessairement en salle, la pratique le plus possible à l'extérieur.

**La pratique sera approfondie, les 4 méthodes revisitées et l'accent mis davantage sur l'une d'entre elles.** Prévoir de quoi prendre des notes, un maillot de bain (?), des tongs, un coupe-vent (ou pluie !) et une polaire pour les pauses.

**Carmen Folguera**, de profession enseignante, plusieurs fois diplômée, transmet le qi gong dans l'association Le Tao de la Terre, intervient en entreprise, à la Faemc, co-anime des stages avec Maître Zhou, a co-traduit le Zhou Yi, livre de base de toute la pensée chinoise, a écrit *La voie du Yi Jing* (2021) et *La diététique chinoise* (2022) aux éd. Leduc et continue à former et à se former....

