

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
<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....

