

du dimanche 9 juillet au 16 juillet 2023 avec Vincent Pham Ngoc, 7^e duan

Peu de places, priorité aux premiers inscrits !

ÉVEIL CORPOREL ~ TAICHI HUANG
KUNGFU WUTAO



ADRESSE SUR PLACE

Monastero Santa Scolastica, 00028 Subiaco (Roma), ITALIA.
Site internet : benedettini-subiaco.org

TRANSPORT (à titre indicatif)

- En **voiture**, Rome-Subiaco, 73km à l'Est de Rome ; Paris-Subiaco, 1 670 km.
- En **bus**, depuis Rome toutes les heures.
- En **avion**, Paris-Rome ; puis location de voiture ou bus.

Vincent Pham Ngoc  +33 6 15 23 87 72

E-mail secretariat@eqimonie.fr – Site www.eqimonie.fr

ENTRAÎNEMENTS

Depuis plus de trente ans nous proposons des stages d'une semaine de pratique :

– cours le matin et révision ou vacances l'après-midi ! –

Promenades culturelles et projections vidéo quand c'est possible.

Les séances se déroulent toujours **en plein air** (sauf en cas de tornade).

Les cours sont accessibles et bénéfiques pour **tous niveaux**, même novices.

Ces moments permettent aussi d'échanger avec d'autres pratiquants.

Horaires (à préciser en fonction du service repas) :

Dimanche 9 juillet	Éveil corporel	18h à 19h
Tous les jours	Méditation	6h 30 à 7h
	Éveil corporel	8h à 9h
	Taichi	9 h 05 à 11 h 05
	Kungfu	11 h 15 à 13 h 15
Dimanche 16 juillet	Éveil corporel	10h à 11h

Histoire d'ajouter à la nourriture du corps, celle de la tête et de l'esprit, nous suivrons les traces d'un personnage humaniste, à la pensée universelle. Cet été, ce sera le fondateur de l'ordre des Bénédictins : **Saint Benoît de Nursie** (480-547).

Il instaura la règle Bénédictine qui propose, en plus d'un cheminement vers Dieu, un idéal de vie en collectivité qui est parfois pris comme modèle pour l'organisation en entreprise. Elle recommande aux moines de respecter quatre principes essentiels : *la modération, la gravité, l'austérité, la douceur faite de bonté, d'amour, d'hospitalité*. Rassurez-vous, vous ne serez pas obligés de vous y plier... !

SÉJOUR EN ITALIE

Après la Grèce de Platon, nous résiderons donc au très joli *monastero Santa Scolastica* (sœur de Benoît), au frais à 500m d'altitude, près des Abruzzes. Et si vous suivez la rivière Aniene, qui coule en contrebas, vous arriverez à Rome. Là, vous y percevrez peut-être encore les empreintes d'hommes célèbres comme Cicéron, St Augustin, Lamartine, Ste Monique et bien d'autres... Et pourquoi pas y prolonger votre séjour ?

À PRÉVOIR

Des **vêtements adaptés** pour l'entraînement **en plein air** : chaussures de sport, K-way, couvre-tête, lunettes de soleil, produits solaires.
Un petit budget «culturel» (visites, musées, transports, etc.).

COÛT DU STAGE

Taichi ou kungfu +éveil corporel (2 disciplines) : **240€** ; faibles revenus : **170€**
Kungfu +taichi (2 disciplines) : **280€** ; faibles revenus : **190€**
Kungfu +taichi +éveil corporel (3 disciplines) : **350€** ; faibles revenus : **250€**

COÛT DE L'HÉBERGEMENT (par personne, pour 7 nuits)

Pension complète : chambre double, petit-déjeuner, déjeuner, dîner inclus **441€** ; chambre simple **511€** ;
Demi-pension : chambre double, petit-déjeuner, déjeuner ou dîner inclus **364€** ; chambre simple **434€** ;
Hébergement : chambre double, petit-déjeuner inclus **259€** ; chambre simple **329€**.
Accompagnateur(s) accepté(s) en fonction des places disponibles, les stagiaires étant bien sûr **prioritaires**, et sous la **responsabilité** du stagiaire.