

Du 20 au 27 SEPTEMBRE 2024 SÉVILLE en ESPAGNE



La capitale de l'Andalousie à l'heure de la Biennale du Flamenco

Un stage de Qi Gong d'une semaine avec Caroline Damour

Le soir, nous irons dans les petites *peñas* du quartier Triana, au Real Alcazar au Teatro Lope de Vega ou à l'église San Luis de los Franceses pour vivre le flamenco, les battements de pied, les palmas, claquements de main, les mélodies des guitares, les chants où coulent la tragédie humaine, sa solitude, son désespoir face aux drames de la vie, à la mort.

Le jour, nous irons tourner les ba gua, cet art martial de tourner en rond dans les huit directions, dans les quatre coins de Séville.

Et puis nous étudierons, en acupuncture, la famille Zhong des points de centrage.

Je suis une pierre et j'ai perdu mon centre,
On m'a un jour jetée à la mer,
Très longtemps après
J'ai retrouvé mon centre.

Caroline Damour – Au Centre du Souffle – 06 51 59 62 37-
arcatotchi@hotmail.com – réservation au plus tard le 1 avril 2024

« Lorsque la danse se mêle au chant (La tona, La siguriya La solea), quand le chanteur, la danseuse ou le guitariste sont habités par ce *duende*, cet état de grâce artistique, la fête flamenca atteint des sommets d'émotion, libre de tout carcan : l'âme frôle la transe ».



Chaque matin, il y aura le temps de la méditation entre 7 h et 8 h, le Qi gong de la verticalité pour aligner le corps, le ba gua zhang pour se mettre en mouvement, les visites de la ville, le palais de l'Alcazar, ses jardins, la cathédrale gothique avec son minaret transformé en clocher, la Giralda. les arènes de la Real Maestranza de Caballería, une workshop initiation au flamenco.

La préparation en commun du dîner (une cuisine simple, des spécialités culinaires andalouses, les tapas, les Huevos a la flamenca, le Gazpacho, la tortilla, conjugué avec les principes de la médecine traditionnelle chinois, les légumes sautés au feu du grand yang et, bien sûr, les décoctions...). Il y aura aussi des temps de farniente, le temps libre du déjeuner, des temps d'intériorité personnel pour s'imprégner de la ville, du métissage des architectures comme des sonorités andalouses, juives et arabes.

Prix de la semaine 880 euros

Le prix ne comprend pas les assurances, le vol jusqu'à Séville, les transports sur place, les entrées des musées et des concerts. Selon le groupe, possibilité de se rendre pour une journée à Cordoue ou à Jerez de la Frontera.

Le prix comprend la chambre à deux, la demi-pension, une croisière d'une heure sur le Guadalquivir, la méditation, les cours de Qi gong, de Ba Gua Zhang, les enseignements en médecine traditionnelle chinoise et une workshop initiation au flamenco pour célébrer cette 24ème édition de la Biennale du Flamenco à Séville.

Caroline Damour – Au Centre du Souffle – 06 51 59 62 37-
arcalotchi@hotmail.com – réservation au plus tard le 1 avril 2024