

Du SAMEDI 15 au SAMEDI 22 JUIN 2024 VIENNE en AUTRICHE



Vienna et son « Beau Danube bleu », valse viennoise de Johann Strauss II

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

De la musique à la danse, de l'arythmie à la décadence

Le soir, nous irons aux concerts. Haydn, Mozart, Beethoven, Schubert,

Strauss, Vienne a su accueillir et faire émerger des compositeurs grandioses. Nous irons aussi valser, cette danse à deux, à trois temps, quatre mouvements du diaphragme.

La vie, la joie, la musique, la danse. Histoire d'ondes, de fréquences, de cerveau connecté à la lumière et à ses ombres.

Le jour, nous irons tourner les Ba Gua, cet art martial de tourner en rond dans les huit directions, dans les quatre coins de Vienne. Et puis nous étudierons, en acupuncture, la famille des points Chong de la psychiatrie, les points de la souffrance psychique et des maladies mentales. Toute une compréhension de la médecine traditionnelle chinoise pour aborder en particulier les traits autistiques et le syndrome Asperger, du nom de ce psychiatre qui a sévi à l'Hôpital psychiatrique Am Steinhof de Vienne.

Entre 1940 et 1945, 1500 « inadaptés » ont été euthanasiés dans les pavillons 15 et 17 du sanatorium.

Caroline Damour – Au Centre du Souffle – 06 51 59 62 37-
arcatotchi@hotmail.com – réservation au plus tard le 15 mars 2024



Les enfants Asperger de l'église Saint-Léopold, située au centre de l'asile psychiatrique Am Steinhof, dans la banlieue ouest de Vienne.



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 musée Sigmund Freud, père de la psychanalyse, le centre Viktor Frankl et sa thérapie du sens, le musée Gustave Klimt, une workshop initiation à la valse, une navigation sur le Danube.

La préparation en commun du dîner, une cuisine simple, des spécialités autrichiennes, Erdäpfelsalat, la salade de pommes de terre, les ravioles au fromage de Carinthie, la Sachertorte, célèbre gâteau au chocolat, les violettes confites conjugué avec les principes de la médecine traditionnelle chinois, les légumes sautés au feu du grand yang et, bien sûr, des décoctions... Il y aura aussi des temps de farniente, le déjeuner libre, des temps d'intériorité personnel pour s'imprégner de la ville, un temps de commémoration à Am Steinhof...

Prix de la semaine 880 euros

Le prix ne comprend pas les assurances, le vol jusqu'à Vienne, les transports sur place, les entrées des musées et des concerts.

Le prix comprend la chambre à deux, la demi-pension, la méditation, les cours de Qi gong, de Ba Gua Zhang, les enseignements en médecine traditionnelle chinoise, la workshop initiation à la valse, une croisière de 75 minutes sur le Danube.

Caroline Damour – Au Centre du Souffle – 06 51 59 62 37-
arcalotchi@hotmail.com – réservation au plus tard le 15 mars 2024