



**DU 20 AU 27 AVRIL 2024  
EN ASSISE à ASSISE**

La ville de la paix et de Saint François  
**Une stage d'une semaine  
avec Caroline Damour**

Marcher dans les pas de Saint François  
Chaque matin, on va pouvoir se rendre à  
pied soit aux Laudes des Sœurs Clarisse  
(des voix de pur cristal) soit aux Laudes  
des Frères Franciscains de Saint Damien  
(des voix de la compassion, un orgue, une  
chapelle que le jeune François a restauré de ses mains).

Contempler, s'émerveiller devant les fresques de Giotto  
et tous les trésors d'Assise

Notamment, dans la basilique de Saint François, nous pourrons suivre  
le parcours terrestre de Jésus et de Saint François qui a souhaité de  
tout son cœur incarner le message du Christ.



Méditer en Assise et pratiquer  
le qi gong en pleine nature

Le lieu de la retraite est situé dans les  
hauteurs de la ville d'Assise.

Il y a un jardin, une terrasse  
pour pratiquer la méditation

ou le qi gong en contemplant la vallée,  
en écoutant le chant des oiseaux, en entendant même les ânes braire,  
« ces frères ânes » si précieux aux oreilles de Saint François.

Réciter, prier, placer la voix

Assise, cité de la paix, visitée par des pèlerins du monde entier,  
est un lieu privilégié pour réciter, prier, se « brancher » au divin,  
au frère soleil, à sœur lune.

Caroline Damour – Au Centre du Souffle – 06 51 59 62 37-  
[arcatotchi@hotmail.com](mailto:arcatotchi@hotmail.com) – réservation au plus tard le 30 janvier 2024

**« O Signore, fa'di me uno stumento della tua Pace. »**  
**« Oh Seigneur, fais de moi un instrument de ta paix.»**  
Saint François d'Assise



La maison au pied du Mont Subasio est à moins de 2 kilomètres de marche de la basilique de Saint François d'Assise.

Il y aura entre le temps de marche, les laudes, le qi gong, le temps de l'assise méditative, la préparation en commun des repas (une cuisine simple, des bons produits de la campagne toscane, les principes de la médecine traditionnelle chinoise avec des légumes sautés pour le feu du grand yang, le riz d'Italie, céréale aquatique du yin et bien sûr des décoctions...). Il y aura aussi des temps de farniente, des temps d'intériorité personnel pour s'imprégner du lieu, la ville, Assise, la vie de Saint François, de Sainte Claire, celle de Giotto aussi...

**Prix de la semaine 850 euros (en chambre double)**  
(supplément 170 euros pour une chambre seule) ;

**Pour se rendre à Assise,**  
le plus simple c'est l'avion avec des vols directs.  
Aéroports de Florence/Pise ou de Rome.  
Puis pour se rendre à Assise, prendre le train.

Caroline Damour – Au Centre du Souffle – 06 51 59 62 37-  
[arcalotchi@hotmail.com](mailto:arcalotchi@hotmail.com) – réservation au plus tard le 30 janvier 2024