

**Du samedi 20 au samedi 27 septembre 2025**

## **VIENNE en AUTRICHE**



Vienne 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, les points de la souffrance psychique et des maladies mentales. Toute une compréhension à travers 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.



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

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... conjugué aux 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 personnelle pour s'imprégner de la ville, un temps de commémoration ensemble 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, de valse, les enseignements en médecine traditionnelle chinoise, les éclairages psychanalytiques, la croisière sur le Danube.