



## DU 7 AU 14 JUIN 2025 IRLANDE

*En bateau, de Carrick-On-Shannon  
à Portumna*

**Une stage d'une semaine  
avec Caroline Damour**

Naviguer. Méditer.

Explorer des vieux châteaux, des monastères, des chemins bordés de pierres, des lacs, le port de pêche de Shannon, le fleuve Shannon, les champs verdoyants de Westmeath, la « porte des murmures » de la cathédrale de Clonmacnoise, la forêt de Portumna ... l'Irlande est la verte Erin, une terre chantée par les troubadours.



Contempler, s'émerveiller

Méditer et pratiquer  
le qi gong en pleine nature

Réciter, placer la voix

Étudier une famille  
de points d'acupuncture

« Étrange destinée que celle de cette nation isolée du reste du monde et qui vit sur un sol suant la poésie par tous les pores de ses sources, de ses lacs, de ses vallées et de ses collines. » Jean Markale

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 2025



De Carrick-On-Shannon, le Carrick Castle, l'église Saint-Mary à Portumna

1 semaine • 160km • 5 écluses • 2 ponts . 3 heures de navigation/jour  
Carrick-on-Shannon, Clonmacnoise, Lough Derg, Portumna

Il y aura entre visite, navigation et pratique, la préparation en commun des repas (une cuisine simple, des produits locaux, le Boxty, sorte de crêpe de pomme de terre. le cottage ou shepherd's pie, l'irish crumble cake et bien sûr des décoctions de plantes chinoises...).

Il y aura aussi des temps de farniente pour chercher des trèfles à quatre feuilles, capter l'invisible, les esprits de la Nature, les gardiens des bois, sources et des jardins, les Léprechaun et leur chaudron d'arc en ciel, la fée Morgane qui pour Jean Markale (L'Épopée celtique d'Irlande) ressuscite au cœur du roman médiéval l'héritage de la Mor-Rigan, la Grande Reine des Irlandais, élève de Merlin l'enchanteur qui maîtrise le passage entre les mondes.

La trilogie du poète, du barde et de son musicien, jouer de Fiddle, le violon de la musique traditionnelle irlandaise.

**Prix de la semaine 1280 euros (en chambre double, 6 stagiaires)**

**Pour se rendre en Irlande,**

le plus simple c'est l'avion avec des vols directs.

Ryanair Paris ou Biarritz. Puis, train direct Dublin – Carrick on Shanon et bus direct au retour Portumna – Dublin.

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 2025