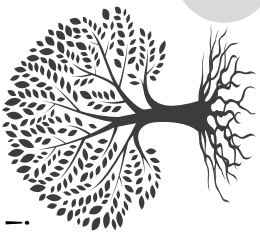


5



! xnerereu
dangereux
eu pad, c'est trop
un lac de la montagne. Mais il
finir, il fait un bain glacé dans
énergétiquement. Pour bien
et recharger se ap
aux arbres, afin de se purifier
la forêt pour faire des câlins
dans yoga. np faire pour seles
disciplines

9

Samedi, c'est el, c'est np
marché. Toute la matinée il
vend ses poteries. Il a
beaucoup de succès et donne
une partie de l'argent gagné
aux pauvres. L'après-midi,
avec ses disciples, ils font une
session de bols tibétains,
pour profiter de leurs bonnes
ondes zen. Puis il va rendre
visite à un ami humain qui
offre une eau-de-vie aux
plantes de la montagne. Le
soir, il s'endort très vite.

7

C'est ainsi que la semaine de
kung-fu le panda s'achève.
côté de lui.
l'odeur de l'encens qui brûle à
méditation accompagné de
de yoga avec une longue
commencée, par une séance
la semaine comme il l'a
nouveaux idéogrammes. Il finit
autodidacte. Il apprend de
chinois. Seul, car il est
commence son cours de
la compréhension du monde. Il
communication est un pilier de
est le jour des langues. La
Le dernier jour de la semaine

05/03/2025 FLE Nantes

Silvia, Caroline et Ibrahim
une histoire de



La semaine de Super Zen

Lundi, Super Zen se réveille en
entendant les cloches. Il s'étire,
il va aux toilettes puis il fait 10
minutes de yoga. Il mange un
œuf à la coque, des fruits, des
cacahuètes et boit un thé vert.
Il va ensuite au jardin pour
s'occuper de ses plantes,
ramasser les feuilles mortes,
aller au potager et nourrir ses
poules. Ses disciples arrivent
pour un cours de yoga et de
méditation. En fin de journée, il
lit un livre dans le salon, avec
son chat sur les genoux. Il
s'endort tranquillement.

1

Le **mardi**, après le rituel du
matin, il fait de la poterie avec
un ami. Ils fabriquent de la
vaisselle et peignent les plats
de différentes couleurs.
Aujourd'hui, après le
déjeuner, il va marcher dans
la forêt. Il y rencontre un cerf
qui se laisse caresser. Comme
il y a un bon contact entre
eux, ils décident de manger
ensemble quelques feuilles et
des légumes du potager de
Super Zen. Puis, lorsque la
nuit arrive, le cerf repart dans
la forêt.

2

Après les 10 minutes de yoga
habituelles. Ce **mercredi**, les
disciples de Super Zen
viennent le chercher pour une
chaude journée de kung-fu où
il enseigne la maîtrise de la
force et la philosophie de cet
art martial. Ils dînent
ensemble un repas protéiné
et des bananes, comme des
singes.

3



Comme il vit à la montagne, le
jeudi, après la séance intense
de la veille, il va se reposer
dans les thermes. Il profite de
l'eau chaude et reçoit des
massages. Ce jour-là il ne
mange pas le midi. Et le soir il
ne prend qu'une salade de
son potager. Il s'endort tout
reposé et détendu.

4

