

PROGRAMME DU VOYAGE

30/9 : Départ de Zaventem

1/10 : Arrivée à Kathmandu

2/10 : Visites de Kathmandu et des temples de Pashupatinah et Bodnath

3-4-5/10 : Départ matinal par avion pour Pokhara + logement au "Blue Planet Lodge" : visites, marches, massages,...

Du 6 au 14/10 : Départ pour 9 jours de trekking dans l'Annapurna - 3 à 4 heures de marche par jour. Logement en lodge.

Du 14 au 16/10 : Logement à l'«Hidden Paradise Lodge» auprès du lac Phewa à Pokhara

17/10 : Vol, tôt le matin, vers Kathmandu.

18/10 : Installation à l'Hôtel Nagar Khot + visite des lieux sacrés de Durbar Square Kathmandu et Swayambudha

19/10 : Visite du temple de Baktapur

20/10 : Vol vers Bruxelles

21/10 : Arrivée à Bruxelles à 7h55' du matin



Lac Phewa à Pokhara

Dates

Du ven. 30/9 au ven. 21/10/11

Prix

2490 €. Ce prix peut évoluer à la hausse ou à la baisse en fonction du prix du vol. Dans le cas d'une baisse de prix, la différence sera remboursée.

Ce prix comprend : • Votre billet d'avion Bruxelles – Kathmandou et un vol interne aller-retour. • Votre pension complète depuis votre arrivée à l'aéroport jusqu'à votre retour à celui-ci • Tous les frais de déplacement et d'accompagnement du guide francophone, des chauffeurs, des cuisiniers, des porteurs-sherpas • Frais d'hôtel et de lodge durant le trekking. • L'accompagnement proposé par les animateurs • Les prix d'entrée de tous les sites sacrés.

Ce prix ne comprend pas :

- Les assurances «annulation» et «rapatriement»
- Le pourboire à l'équipe locale accompagnatrice : à partir de 20 €.

Renseignements et réservations

CENTRE RESSOURCEMENTS ASBL
Welriekendedreef 45 à 3090 Overijse (Belgique)
T: +32 2 657 65 37 GSM : +32 475 93 50 39
info@ressourcements.be • www.ressourcements.be
ou www.voyage-initiatique.be

VOYAGE INITIATIQUE AUX SOURCES DU SACRÉ



Voyage de 21 jours dans l'Himalaya,
au cœur du Népal du 30/9 au 21/10/11

**Présentations du voyage : lun. 20/6 à 20h,
sa. 25/6 à 17h, lu. 11/7/11 à 20h ou ve. 9/9 à 20h**
Rencontres préparatoires au voyage :
dim. 18/09 et 25/09/11 de 14h à 18h

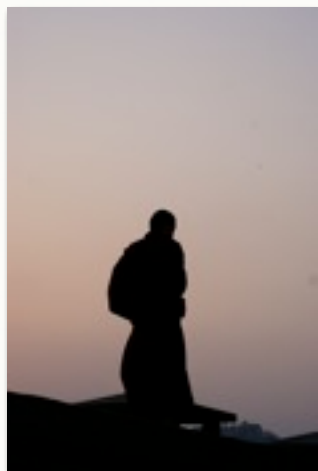
ANIMATEURS



Joëlle Thirionet
Psychanalyste,
Thérapeute & Formatrice
en Thérapie Psycho-
Corporelle Evolutive® et
en massages
thérapeutiques. Animatrice
de groupes depuis 15 ans



Claude Debar
Psychothérapeute
Moniteur de Tai Chi.
Formateur
d'animateurs



*Loin de la longue comédie des masques,
le marcheur silencieux et méditatif rejoint son âme.*

UNE AVENTURE INOUBLIABLE...

Marcher en silence dans le temple sacré de l'Himalaya
Abandonner le superflu pour retrouver des valeurs essentielles
Retrouver la paix et la plénitude intérieure
Se ressourcer et intégrer l'énergie des lieux sacrés
Revenir nourri et grandi par cette profonde expérience spirituelle

DESCRIPTIF DU VOYAGE

Ce voyage vous aidera à développer :

- l'harmonie de vos 4 niveaux de conscience, physique, émotionnel, mental et spirituel, en union avec la nature et les hauts lieux sacrés du Népal
- le lâcher-prise et l'apaisement du mental
- l'équilibre par la pleine conscience, le centrage et l'enracinement
- la paix intérieure et la sérénité grâce à l'amplification de votre sécurité de base
- temps solitaire journalier

Outils utilisés

- Pratiques énergétiques quotidiennes au réveil
- Yoga, Tai Chi, stretching
- Méditations
- Relaxations et visualisations
- Auto-massages et massages
- Marche consciente (3 à 4 h/jour)
- Temps de partage journalier
- Journées à thèmes

