

Programme du voyage

1/10 : Départ de Bruxelles - Aéroport de Zaventem

2/10 : Arrivée à Katmandou + Logement à Bodnath

3-4/10 : Cérémonie matinale dans un temple bouddhiste de Bodnath + Visites à Katmandou des temples de sacrés de Pashupatinah, Durbar Square Katmandou et Swayanbudha
Visite des temples de Bakthapur + Bodnath

5-6-7-8/10 : Vol pour Pokhara + Logement au «Blue Planet Lodge» en chambres de 2 à 3 : Pratiques énergétiques matinales + Trajet en pirogue vers le temple hindou Varahi Mandir sur l'île, marches jusqu'à la Pagode japonaise de la paix, massage ayurvédique, achat de matériel de trek

Du 8 au 17/10 : Départ pour 10 jours de trekking dans l'Annapurna - 3 à 4 heures de marche par jour. Logement simple en guest house (chambres de 2 à 3)

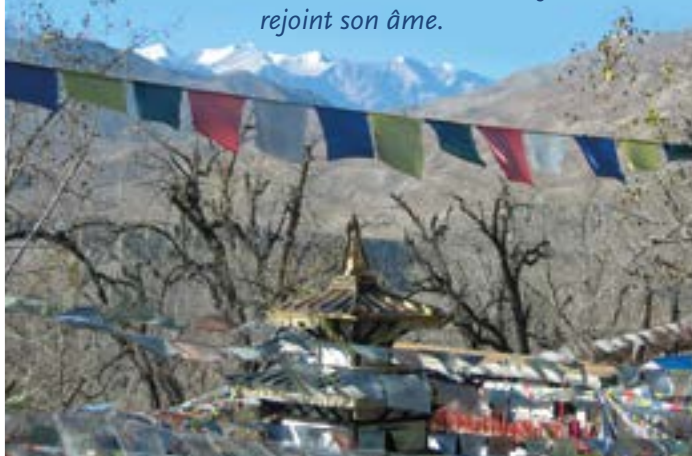
Du 17 au 20/10 : Avion vers Pokhara + Logement à l'«Hidden Paradise Lodge» (chambres de 2 à 3) près du lac Phéwa + Lever du soleil à Sarangkot et visite d'un projet humanitaire d'école, visite du Monastère tibétain + massage ayurvédique

20/10 : Vol vers Kathmandu + Visite de Patan

21/10 : Vol vers Bruxelles

22/10 : Arrivée à Bruxelles - Aéroport de Zaventem

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



Dates

Du 1/10 au 22/10/16

Prix du Stage

2310 € + Avion Bruxelles-Katmandou A/R.

Ce prix comprend :

- ◆ Les vols intérieurs A/R de Pokhara/Jomson.
- ◆ Votre pension complète durant les 9 jours du trek et tous les repas du reste du voyage à l'exception de 10 repas libres.
- ◆ Tous les frais de déplacement et d'accompagnement du guide francophone, chauffeurs, cuisiniers et porteurs-sherpas.
- ◆ Les frais d'hôtel et de lodge durant le trekking, en chambre de 2 à 3 personnes.
- ◆ L'accompagnement proposé par l'animatrice.

Ce prix ne comprend pas :

- ◆ Votre billet d'avion Bruxelles/Kathmandou.
- ◆ 10 repas libres (± 10 euros/repas)
- ◆ Les boissons.
- ◆ Les assurances annulation, bagages et rapatriement.
- ◆ Les massages ayurvédiques à Pokhara.
- ◆ Le pourboire à l'équipe locale de 25 euros minimum.

RENSEIGNEMENTS ET RESERVATIONS :



CENTRE RESSOURCEMENTS ASBL
Welriekendedreef 45 à 3090 Overijse
Tél. : 02/657.65.37
GSM : 0475/93.50.39
www.ressourcements.be

VOYAGE INITIATIQUE AUX SOURCES DU SACRÉ

*Voyage de 22 jours dans l'Himalaya,
au cœur du Népal,
du 1er octobre au 22 octobre 2016*



Présentations du voyage

Dim. 17/4 - 1/5 à 10h30

Sam. 11/6 à 10h30 et 25/6 à 14h

et sur RDV individuel, sur demande

Animatrice



Joëlle Thirionet

Psychanalyste.
Maître-Praticienne en PNL. Praticienne & Formatrice en Thérapie Psycho-Corporelle Evolutive® et en massages thérapeutiques.
Animatrice de groupes depuis 18 ans et organisatrice depuis

13 ans de voyages initiatiques au Népal, dans le désert du Sahara, au Kenya et à Bali.

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, émotionnelle, mentale et spirituelle, en union avec la beauté de la nature et des hauts lieux sacrés du Népal.
- ♦ une approche de textes sacrés issus de la Bible, du Coran, du bouddhisme et de l'hindouisme.
- ♦ le lâcher-prise et l'apaisement du mental.
- ♦ l'équilibre par la respiration de la pleine conscience, le centrage et l'enracinement.
- ♦ la paix intérieure et la sérénité grâce à l'amplification de votre sécurité de base.
- ♦ le bon usage des temps solitaires et le partage journalier de groupe.

Outils utilisés :

- ♦ Pratiques énergétiques quotidiennes au réveil : Yoga, Taijiquan, Stretching, Pratique des 5 tibétains.
- ♦ Méditations.
- ♦ Relaxations et visualisations créatrices.
- ♦ Auto-massages et massages.
- ♦ Marche consciente (3 à 4 h/jour).
- ♦ Temps de partage journalier.
- ♦ Journées à thèmes.

