

Programme du voyage

SAMEDI 1/4/2017

- ◆ Envol et arrivée à Djerba. Transfert en 4X4, si possible, vers le désert, en fonction des horaires de vol.

DU 2/4 AU 6/4

- ◆ Trek et bivouac itinérant avec logement à la belle étoile ou en tente individuelle, par 2 ou en tente commune, de Twal à Leguitsa, en passant par la montagne sacrée de Tembaïn, notre apothéose finale !
- ◆ Ateliers de Taï Chi, Méditations, Massages, Chants et danses orientales et Marches conscientes

VENDREDI 7/4

- ◆ Retour en 4X4 vers Djerba.
- ◆ Visite du musée de Djebil (animaux du désert), Dîner à Douz.
- ◆ Restaurant et logement en hôtel à Djerba.

SAMEDI 8/4

- ◆ Avion et retour de Djerba à Zaventem.

*« La marche nous rentre par le cœur
en passant par les pieds »*

Prier avec ses pieds - Jean Debruyne



Dates

Du sam. 1er au sam. 8 avril 2017

Prix du Stage

900 € - Vols Bruxelles/Djerba non-compris

Ce prix comprend :

- ◆ Votre pension complète depuis l'aéroport jusqu'à votre retour à celui-ci.
- ◆ Tous les frais de déplacement en 4X4 et d'accompagnement du guide, des chauffeurs et chameliers.
- ◆ L'eau en bouteilles capsulées.
- ◆ L'accompagnement par 2 animateurs-thérapeutes.

Ce prix ne comprend pas :

- ◆ Votre billet d'avion Bruxelles-Djerba.
- ◆ Votre assurance annulation-bagages-rapatriement.
- ◆ Les boissons autres que l'eau du trek.
- ◆ Le pourboire à leur équipe, choisi en liberté de chacun, entre 20 euro et ...

RENSEIGNEMENTS ET RESERVATIONS

CENTRE RESSOURCEMENTS ASBL



Welriekendedreef 45 à 3090 Overijse
Tél. : 02/657.65.37
GSM : 0475/93.50.39 (J. Thirionet)
www.ressourcements.be

APPRENDRE À S'AIMER

MARCHE EN CONSCIENCE ET TAÏ CHI

*Méharée et pratiques énergétiques
dans le Grand Erg tunisien
du samedi 1er au samedi 8 avril 2017*

Présentations du voyage
Dim. 1/4/16 à 10h
Sam. 11/6/16 à 10h
Sam. 25/6/16 à 14h

Rencontre préparatoire nécessaire au voyage
et post-voyage : dates fixées ultérieurement



Animateurs



Joëlle Thirionet

Psychanalyste.
Maître-Praticienne en PNL. Praticienne & Formatrice en Thérapie Psycho-Corporelle Evolutive® et en massages thérapeutiques.
Animatrice de groupes depuis 16 ans et organisatrice depuis

11 ans de méharées dans le désert du Sahara, au Népal dans l'Himalaya, à Bali et au Kenya et avec les dauphins, en mer rouge.



Claude Debar

Psychothérapeute.
Massothérapeute. Enseignant en Taijiquan. Animateur de groupe. Accompagnateur de groupe depuis 5 ans.

UN RETOUR À SOI NÉCESSAIRE...

Pour prendre le temps et le recul nécessaires pour appréhender sa vie avec plus de paix.

Pour (re)trouver le chemin de l'ouverture intérieure du cœur.

Pour développer l'écoute attentive de ses ressentis et apprendre à les communiquer.

Pour progresser vers une qualité de regard empathique porté sur soi et sur l'autre.

Pour enrichir sa relation à l'autre de joies intenses, de créativité et de profondeurs.



Objectifs du voyage

- ◆ Découvrir, au travers de la respiration consciente, de la posture, de la marche et du mouvement, les forces fondamentales dynamisées en nous : le centrage, l'accueil, la permission, le ressourcement intérieur, le rayonnement vers l'autre au travers d'une communication explicite dans le « donner-recevoir-demander-refuser » adéquat. Ainsi chacun se définit et se confirme dans un lien juste à l'autre.
- ◆ Jouir de temps solitaires journaliers et de partages de groupe.
- ◆ Apprendre des outils efficaces de communication interpersonnelle.

Outils utilisés :

- ◆ Pratiques énergétiques au lever du soleil
- ◆ Marche matinale en conscience de 3h/jour
- ◆ Etirements de Stretching
- ◆ Taijiquan
- ◆ Auto-Massages et Massages
- ◆ Divers outils de communication
- ◆ Cercles de paroles journaliers

