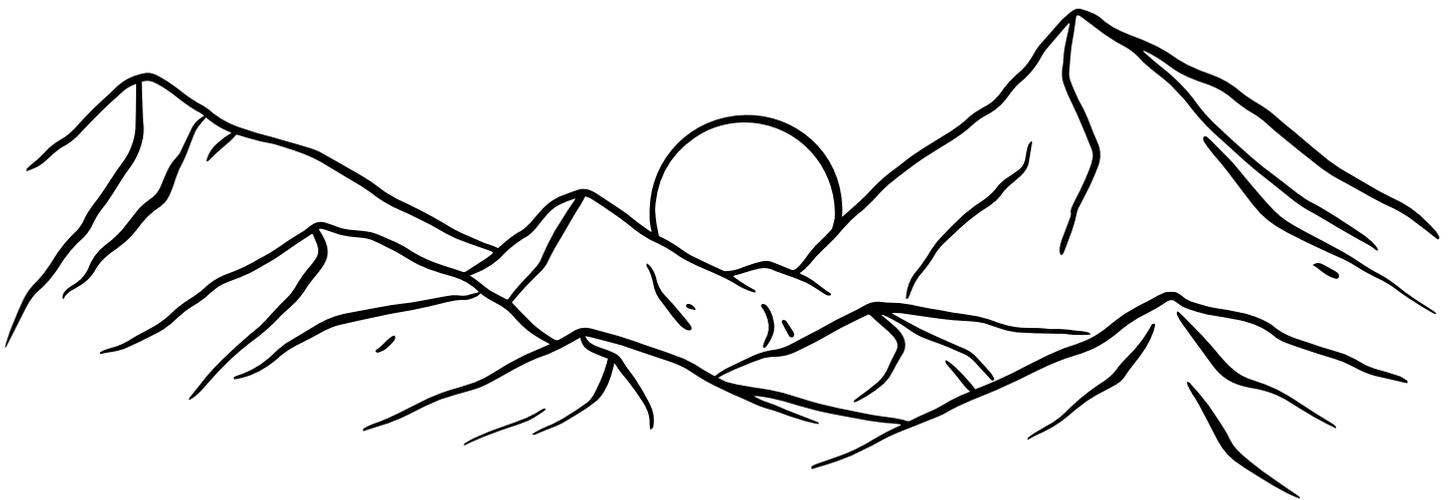


# L'ODYSSÉE DE SOI

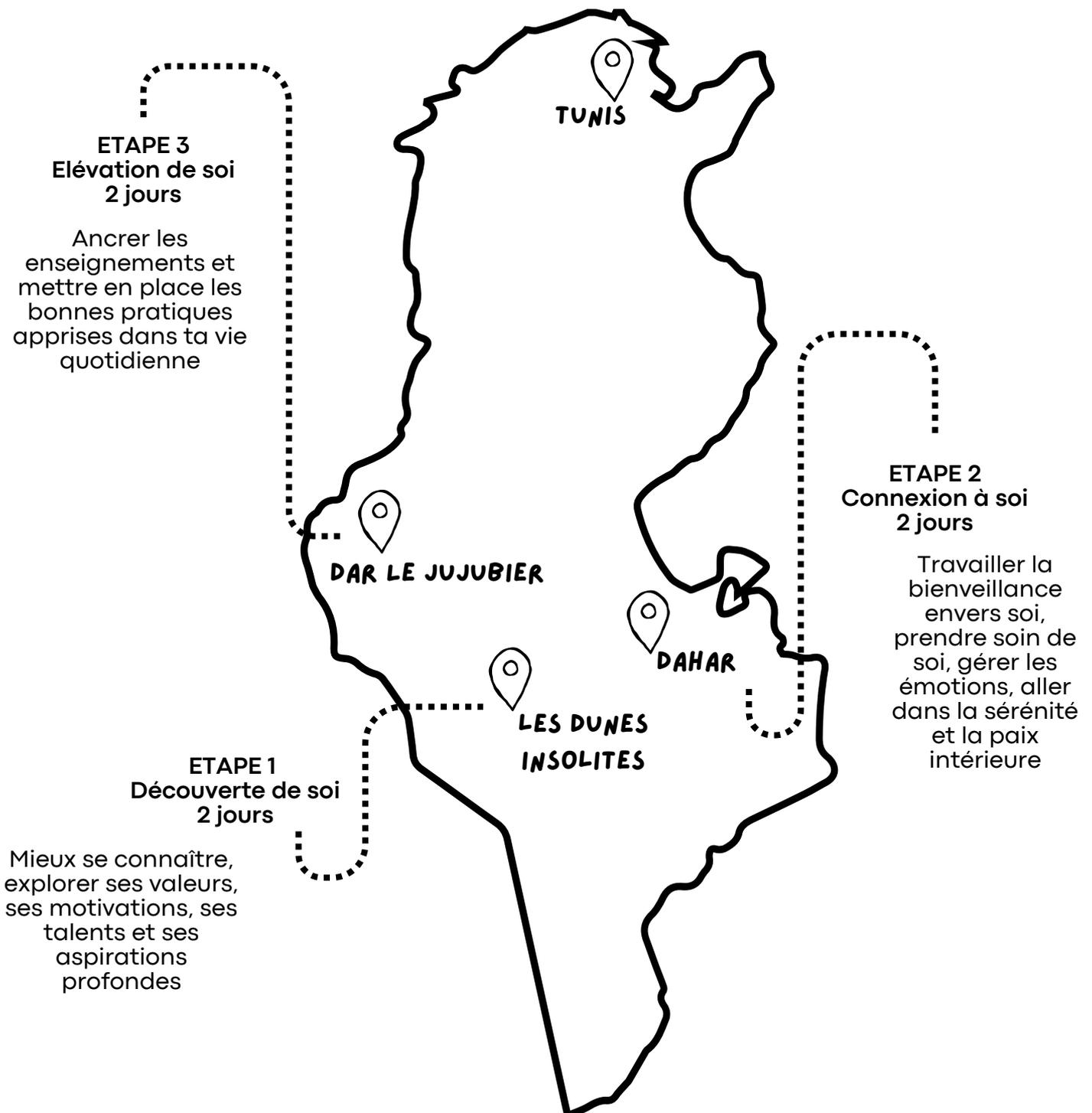
TUNISIE



OCTOBRE 2023

**LE PROGRAMME**

Ce programme vous offre une opportunité unique de vous découvrir, de vous connecter à vous-même et de vous épanouir pleinement. Rejoignez-nous pour une aventure inoubliable au cœur du désert tunisien !



## **25/10**

- Avant 10h RDV à Djerba
- Départ pour notre 1ere étape de l'Odyssée au cœur du désert de Ksar Ghilane
- Déjeuner à Douz
- Arrivée dans le désert
- Méditation
- Dîner
- Ronde de bienvenue

## **26/10 - 27/10**

### Objectif de ces 2 jours

**Vous découvrir vraiment !**

Mieux vous connaître, explorer vos valeurs, motivation, talents, aspirations profondes.

## **28/10 - 29/10**

### Objectifs de ces 2 jours

**Vraiment vous connecter à vous !**

Travailler votre bienveillance envers vous, prendre soin de vous, gérer vos émotions.

## **30/10 - 31/10**

### Objectifs de ces 2 jours

**Ancrer vos découvertes et apprentissages pour les emporter avec vous dans votre quotidien.**

Mettre en place les bonnes pratiques pour votre vie quotidienne.

# 1 Découverte DE *Soi* EXPLORATION INTÉRIEURE à la rencontre de votre essence

Marche méditative au lever du soleil du haut du plateau de la montagne

Petit-déjeuner au campement

Atelier de découverte de soi

Atelier peinture et calligraphie

Déjeuner - repas traditionnel berbère

Sortie dans le désert à dos de chameaux, coucher de soleil et méditation

Dîner berbère au milieu du désert

Relaxation et émerveillement: contes sous les étoiles, chant et danse

Retour au campement





# 1 Découverte DE *Soi* EXPLORATION INTÉRIEURE à la rencontre de votre essence

Activité méditative au lever du soleil dans le désert

Petit-déjeuner au campement

Ronde de discussion et partage des apprentissages de la veille

Coaching individuel

Départ pour Dar Ayed

Déjeuner dans une maison troglodyte

Arrivée à l'oasis de Dar Ayed

Visite culturelle

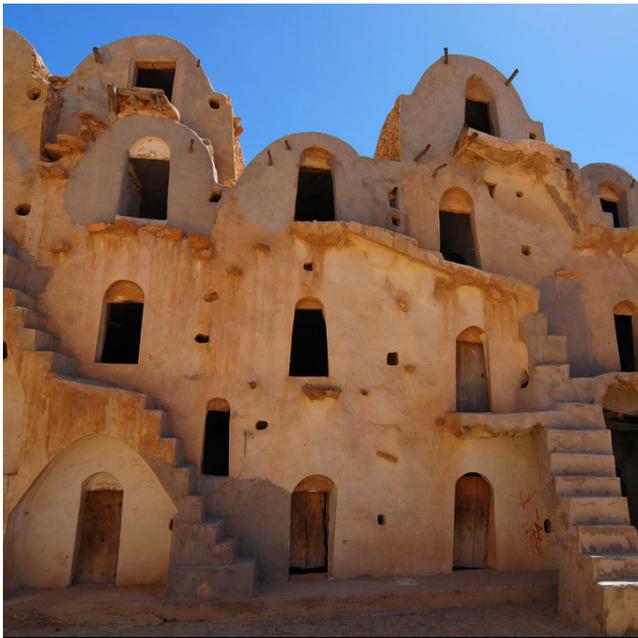
Atelier de poterie dans le village de Tamezret

Méditation

Dîner

Soirée autour du feu de camp





# 2 Connexion À Soi

## HARMONIE INTÉRIEURE

cultiver la connexion à soi

Activité méditative au lever du soleil dans le désert

Petit-déjeuner

Ronde de discussion et partage des apprentissages de la veille

Atelier exploration de l'image de soi

Himalayan Kryia Yoga

Déjeuner à Dar Ayed

Atelier lithothérapie

Atelier découverte de l'auto-massage bien-être et énergisant

Méditation

Dîner

Soirée percussive et danse





# 2 Connexion À Soi

## HARMONIE INTÉRIEURE

cultiver la connexion à soi

Activité méditative au lever du soleil dans le désert

Petit-déjeuner

Ronde de discussion et partage des apprentissages de la veille

Coaching individuel

Départ pour Tozeur

Traversée du Chott Jerid, site de l'UNESCO

Déjeuner

Arrivée et installation à Dar El Hadir

Rituel du hammam de renaissance et méditation

Dîner

Soirée rituel du henné et danse - célébration de la deuxième étape





# 3 Elévation DE *Soi* ÉPANOUISSEMENT INTÉGRAL cultiver une vie élevée

Activité méditative au lever du soleil

Petit-déjeuner

Ronde de discussion et partage des apprentissages de la veille

Atelier cultiver l'amour de soi

Visite de Chbika -Midess - Tameghza

Déjeuner

Atelier tissage de feuille de palmier

Méditation

Dîner

Percussion et danse transcendante





# 3 Elévation DE *Soi*

## ÉPANOUISSEMENT INTÉGRAL

cultiver une vie élevée

Activité méditative au lever de soleil dans la palmeraie

Petit-déjeuner

Ronde de discussion et partage des apprentissages de la veille

Atelier plan d'action personnel

Cérémonie de clôture

Partage de ressources pour soutenir et aller plus loin dans son développement

Déjeuner

Retour à Djerba



