



ISLANDE

GRAINE DE CONSCIENCE



avec

Jean-Philippe Jacques

Du 3 au 10 septembre 2016

Méditer, c'est réconcilier l'être et le faire.

Méditer, c'est cheminer au cœur des réalités que la vie nous apporte encore et encore.

Méditer, c'est cultiver une présence authentique, intrépide et bienveillante, à soi, aux autres et au monde.

Ce voyage en Islande est une nouvelle invitation à prendre soin de la petite graine de conscience présente en chacun de nous, à la fois si puissante et si fragile. Pour ce faire, nous nous immergeons au cœur d'une nature forte, sauvage et préservée pour une alternance bien conçue de moments de marche, de repos, de méditations permettant d'aller à la rencontre d'un soi plus vaste.

**Programmes et inscriptions sur : www.voyages-interieurs.com
+ 33 (0)5 57 97 30 82 / gdubois@voyages-interieurs.com**

Les activités proposées conviennent tout autant à des personnes ayant ou pas une pratique de la méditation.

Durant ce voyage intérieur, nous partirons des représentations classiques du corps physique, émotionnel et mental pour élargir la vision que l'on a du monde et inclure la dimension planétaire et environnementale. En effet, nous faisons partie intégrante de cette planète, notre présence a un impact déterminant sur celle-ci, et ce serait erroné de la percevoir comme un simple décor au sein duquel notre espèce évolue.

Cheminer dans cette contrée magique qu'est l'Islande, c'est aussi s'affranchir du temps. Tout ce qui naît est appelé à se transformer et disparaître. Cette loi immuable nous déstabilise bien souvent.

Un glacier millénaire peut nous chuchoter dans le creux de l'oreille, comme un jeune animal tout juste sevré.

Un volcan centenaire peut questionner l'ordre établi au même titre qu'une éruption juvénile et nous rappelle que le beau ne rime pas forcément avec l'harmonieux.

Une faille tellurique sans âge peut nous ouvrir l'accès à la planète-mère derrière son friselis de lichens.

Jean-Philippe Jacques

Le prix comprend

- l'enseignement et l'accompagnement de Jean Philippe Jacques
- un accompagnateur français Guillaume Dubois
- un guide-chauffeur islandais francophone
- le transport aérien Paris CDG – Reykjavik sur Wow Airlines
- les taxes d'aéroport et surcharge de carburant
- les transferts en bus truck 4×4 aéroport A/R
- 2 nuits en chambre twin sur la côte à Hella et à Reykjavik, 5 nuits en refuge dans les montagnes (3 refuges privatisés), possibilité de dormir sous tente double avec un matelas confortable et isolant
- la pension complète du dîner du samedi 3 au dîner du vendredi 9 septembre inclus

Samedi 3 septembre

Paris – Reyjavik – Péninsule de Reykjanes

Vol Paris - Reyjavik (possibilité vol au départ de Genève, nous contacter), décollage à 12H50 et arrivée à 14H10. Départ pour l'est le long des paysages volcaniques désolés de la péninsule de Reykjanes pour atteindre la vaste pampa qui s'étale vers les volcans Mt Hekla et Mt Eyjafjallajökull.

Dîner et nuit au Motel Arhus à Hella.

Dimanche 4 septembre

Côte Sud – Vík í Myrdal – Mælifellssandur

Magnifiques chutes de Skógafoss puis petite randonnée au promontoire de Dyrhólaey avec son arche impressionnante et son immense plage de sable noir. Après avoir longé la calotte glaciaire de Myrdalsjökull sur le désert côtier on quitte le goudron pour s'engager sur la piste de Fjallabak Sud qui grimpe progressivement vers les hautes terres.

3 heures de marche.

Dîner et nuit en refuge privatisé à Strútur

Lundi 5 septembre

Faïlle de Eldgjá – Lac Hólmsárlón – Source chaude de Strútslaug

Randonnée sur les rives du long et étroit lac Hólmsárlón. Marche le long de la fissure d'Eldgjá, « gorge du feu », la plus grande faille éruptive à la surface de la planète. Bain inoubliable au bout du monde dans une source d'eau chaude.

3 heures de marche.

Dîner et nuit en refuge privatisé à Strútur.

Mardi 6 septembre

Torfajökull – Mælifellssandur

La piste de Fjallabak Sud continue plein ouest traversant le désert de Mælifellssandur, où l'énorme calotte glaciaire du Mýrdalsjökull vient mourir en pente douce et régulière.

2 à 3 heures de marche.

Dîner et nuit en refuge privatisé à Dalakofi.

Mercredi 7 septembre

Caldeira de Hrafninnusker

À travers les chatoyantes couleurs des massifs rhyolitiques et la coulée d'obsidienne de la caldeira de Hrafninnusker. Incroyable palette de couleurs pastel, du bleu au rose en passant par toutes les ocres possibles. 2 à 3 heures de marche.

Dîner et nuit en refuge privatisé à Dalakofi.

Jeudi 8 septembre

Massif des Tindfjöll

La piste nous conduit à travers de vaste paysages encadrés par le volcan Hekla et l'imposant massif des Tindfjöll. On explore le labyrinthe des jolies vallées et des gorges. Il n'y aurait rien de surprenant à ce que des elfes nous rendent visite dans un tel lieu. 2 à 3 heures de marche.

Dîner et nuit en refuge privatisé à Hungurfit.

Vendredi 9 septembre

Reykjavik

Arrivée en début d'après-midi à votre hébergement dans la sympathique petite capitale de l'Islande et la plus au nord du monde. Reste de l'après midi-libre.

Dîner d'adieu dans un restaurant de poisson du vieux port.

Nuit en guesthouse à Reykjavik.

Samedi 10 septembre

Reykjavik – Paris

Transfert en bus à l'aéroport, décollage à 6H30, arrivée à Paris CDG (ou Genève, nous contacter) à 11H50.





JEAN-PHILIPPE JACQUES

Fondateur du centre Ressource-Mindfulness à Genève.

Il a un parcours de vie sous le signe de l'éclectisme: doctorat en pharmacie (Toulouse), PhD en biologie moléculaire Los Angeles, (USA), formations post-graduées en santé (Genève), pédagogie, counseling et mindfulness (Université de Médecine de Massachusetts) et la découverte d'horizons géographiques et culturels variés est une réalité pour lui depuis l'enfance, avec des escales en France, Maroc, Gabon, Etats-Unis, Suisse...

Il pratique la méditation et le taichi chuan depuis 1995.

La recherche d'un équilibre harmonieux entre contemplation et action, aussi bien qu'entre le rationnel et le spirituel donne le fil conducteur de son parcours de vie.



Voyages
intérieurs
voyager éveillé

voyages-interieurs.com

Prix par personne : **2 920 euros**

Supplément chambre individuelle (2 nuits) : 220 euros

Programmes et inscriptions sur : www.voyages-interieurs.com

+ 33 (0)5 57 97 30 82 / gdubois@voyages-interieurs.com

