

Voyages
intérieurs

voyager éveillé

CROATIE

GRAINE DE CONSCIENCE MÉDITATION ET BIEN ÊTRE



avec

Jean-Philippe Jacques

Du 23 au 30 septembre 2017

Séjour de méditation et de bien-être au bord de l'Adriatique

Opatija est le lieu choisi pour cette invitation à une halte bénéfique d'une semaine sous le signe de la méditation et du bien-être en Croatie. Le bien-être corporel dans un cadre de nature balnéaire préservé est la porte d'entrée proposée ici pour cultiver la présence, créer un environnement propice permettant de laisser émerger, germer, le meilleur de nous. En ce début d'automne et dans ce cadre, la méditation crée les conditions propices à un ressourcement en profondeur du corps et de l'âme.

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

Nous vous proposons un voyage de méditation et de bien-être dans un hôtel historique de luxe, l'hôtel Milenij 5 étoiles, idéalement situé sur la promenade Lungomare à Opatija, au bord de l'Adriatique.

Nous alternerons les journées consacrées au bien-être (massages et accès au spa) et les journées de découverte de la région. Les séances de méditation et les enseignements de Jean-Philippe Jacques y sont proposés chaque jour et enrichissent le regard porté sur chaque instant de cet séjour. Nous sommes ainsi à la fois en retrait et au cœur de la présence.

Opatija est une cité balnéaire du XIX^{ème} siècle, au charme romantique, un merveilleux cocon pour une semaine de ressourcement au bord de la mer Adriatique. Elle est située en Croatie, dans la région de l'Istrie, au fond de la baie de Kvarner, à 200 km de Zagreb et à 250 km de Venise. Opatija jouit d'un climat méditerranéen doux, reconnu pour ses vertus thérapeutiques dès le milieu du 19^{ème} siècle. Un lieu de villégiature apprécié par la famille impériale autrichienne des Habsbourg.

Le prix comprend

- Le prix comprend :
- l'enseignement et l'accompagnement de Jean-Philippe Jacques
- un accompagnateur français Guillaume Dubois
- le transport aérien Paris CDG–Trieste ou Genève-Trieste
- les taxes d'aéroport et surcharge de carburant
- les transferts en bus de Trieste à Opatija A/R
- 7 nuits en chambre twin en hôtel 5 étoiles sur la côte à Opatija, possibilité de chambre avec vue sur mer en option (+70 euros).
- la pension complète du petit déjeuner du dimanche 24 au petit déjeuner du samedi 29 septembre inclus, à l'exception des dîners du 25, 27 et 28/9.

Samedi 23 septembre

Vol Paris ou Genève – Trieste via Rome.

Décollage à 12h20 de Genève ou 11h00 de Paris CDG, arrivée à Trieste à 16h10.

Accueil à l'aéroport et transfert en bus (1h30) à l'hôtel Milenij.

Nuit à l'hôtel.

L' hôtel Milenij sera notre «camp de base» pour cette semaine de méditation de pleine conscience. Nous alternerons des journées d'excursion avec des journées de détente et de bien être



Dimanche 24 septembre

Pratique introductive de la méditation de pleine conscience : arriver chez soi, ici et maintenant!

Belle randonnée (3 à 4 heures) dans le parc naturel du massif de l'Ucka qui surplombe la mer Adriatique. Pique nique, traversée de forêts de hêtres, de charmes-houblons et de chênes pour atteindre le point culminant, le mont Vojak (1 396 mètres), la plus haute montagne de la péninsule d'Istrie. Vue magnifique sur les îles de Cres, Losinj et Krk.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Lundi 25 septembre

Première journée de « bien-être » avec une heure de massage: 45 minutes de massage corporel et 15 minutes de massage facial.

Utilisation du spa de l'hôtel : piscine, jacuzzi, sauna, bain turc, fontaine glacée, zone de relaxation.

Dans l'après-midi, proposition de balade (1 à 2 heures) alternée de baignade permettant de découvrir la nature grandiose de la côte Adriatique. Pour ceux qui le souhaitent, possibilité de prendre du repos sur une terrasse de l'hôtel.

Atelier de méditation. Ce séjour est jalonné par des moments de pratique régulière de méditation guidée (par exemple sur le souffle, les sensations corporelles, la bienveillance...). Ces pratiques se font immobile ou en mouvement (marche, yoga, taiji, qigong) et l'expérience de chacun est enrichie par des moments d'échange. Différents thèmes seront utilisés pour décliner la nature de la pleine conscience: sensations, perceptions, pensées, émotions, sons, dialogue, incarnation, transmission, action....

Nuit à l'hôtel.



Mardi 26 septembre

Excursion en bateau vers l' île de Cres : départ en début de matinée en longeant la côte d'Opatija, puis direction l'île. Baignades et atelier méditation.

Petite marche jusqu'au village de Beli.

Retour en fin de journée sur Opatija.

Dîner et nuit à l'hôtel.

Mercredi 27 septembre

Deuxième journée de « bien-être » avec une heure de massage: 45 minutes de massage corporel et 15 minutes de massage facial.

Utilisation du spa de l'hôtel : piscine, jacuzzi, sauna, bain turc, fontaine glacée, zone de relaxation.

Atelier méditation.

Dans l'après-midi, proposition de balade (1 à 2 heures) alternée de baignade permettant de découvrir la nature grandiose de la côte Adriatique.

Pour ceux qui le souhaitent, possibilité de prendre du repos sur une terrasse de l'hôtel.

Nuit à l'hôtel.



Jeudi 28 septembre

Troisième journée de « bien-être » avec une heure de massage: 45 minutes de massage corporel et 15 minutes de massage facial.

Utilisation du spa de l'hôtel : piscine, jacuzzi, sauna, bain turc, fontaine glacée, zone de relaxation.

Atelier méditation.

Dans l'après-midi, proposition de balade (1 à 2 heures) alternée de baignade permettant de découvrir la nature grandiose de la côte Adriatique. Pour ceux qui le souhaitent, possibilité de prendre du repos sur une terrasse de l'hôtel.

Nuit à l'hôtel.



Vendredi 29 septembre

Départ matinal en véhicule pour rejoindre un lieu magnifique où nous passerons **la journée en silence**. Pique nique.

Rupture du silence en fin de journée, retour à l'hôtel, dîner et nuit à l'hôtel.



Samedi 30 septembre

Transfert vers l'aéroport de Trieste (1h30)

et vol vers Genève ou Paris via Rome avec Alitalia, décollage à 8h05. Arrivée à Genève à 11h30 ou à Paris à 12h20.

Le contenu de cet itinéraire est à vivre, et pourra bien entendu être modifié en fonction des événements rencontrés.

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

Prix par personne : **2 535 euros**

Supplément chambre individuelle : 395 euros

Supplément chambre avec vue sur mer (capacité limitée) : 70 euros

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

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

