

Voyages  
intérieurs

voyager éveillé

---

CRÈTE

---

# GRAINE DE CONSCIENCE

---



avec

**Jean-Philippe Jacques**

Du 19 au 26 mai 2018

**Une semaine de méditation de pleine conscience en crète.**

Pour le plaisir des sens et le calme des lieux, en mai 2018, nous appareillerons d'Hora Skafia pour atteindre Loutro, un petit village de pêcheurs isolé au fond d'une crique du sud-ouest de la Crète. Dans ce lieu magique, pas de voitures. Un cadre idyllique pour s'exercer à la méditation de pleine conscience.

---

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

---

### **Loutro, un petit coin de paradis sauvage**

Nous découvrirons ce petit village au mois de mai, la période idéale pour jouir du beau temps sans subir l'afflux des touristes, être témoin de l'éclosion du printemps et prendre son premier bain de la saison. Nous séjournerons dans un charmant hôtel qui surplombe la baie de Loutro. La beauté du site est renversante. Paysages, montagnes, plages et criques aux eaux cristallines, le séjour aura un goût d'intime paradis. Et pour apprécier de tous nos sens cet éden encore sauvage, chacun, à son rythme, se ressourcera grâce à la méditation.

### **Méditation et promenades**

Jean-Philippe Jacques nous proposera une pratique de la méditation de pleine conscience (Mindfulness). Une initiation pour certains, une continuité pour d'autres.

« Ce voyage en Crète est une invitation à prendre soin de la petite graine de conscience présente en chacun de nous, à la fois si puissante et si fragile. Pour cela, nous nous immergerons au cœur d'une nature à la fois forte et sauvage pour une alternance de moments de marche, de repos, de méditations. Parfois, se mettre un moment en retrait de l'agitation permet de reconnecter avec un soi plus vaste et plus aligné. Il devient possible de se réaligner, de redéfinir la notion de présence au cœur de nos engagements quotidiens. »

Jean-Philippe Jacques

Immobiles ou en mouvement, nous apprécierons les bienfaits des exercices. Ainsi, lors de quelques balades le long de superbes paysages printaniers, nous pourrons vérifier que les Crétois, à l'image de leur île, brillent par leur hospitalité et leur chaleur humaine.

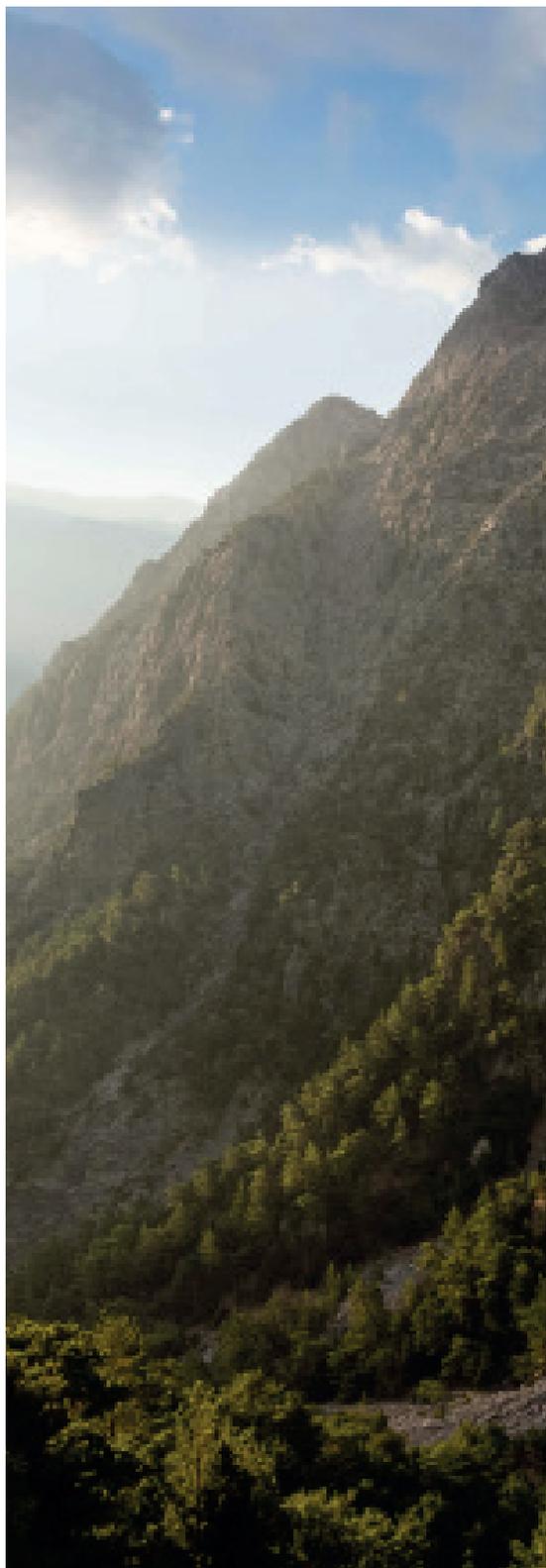
Il n'est pas nécessaire d'avoir une connaissance préalable de la méditation.

---

## **Le prix comprend**

---

- l'enseignement et l'accompagnement de Jean-Philippe Jacques
- un accompagnateur français Voyages Intérieurs
- le vol Paris ou Genève – Héraklion A/R
- les taxes aériennes et surcharges carburant
- l'accueil et les transferts aéroport/hôtel
- les transports intérieurs en bus et en bateau
- l'hébergement en chambre double : 7 nuits en hôtel confortable au bord de l'eau
- la demi-pension complète du petit déjeuner du 20 au petit déjeuner du 26 mai



### **Samedi 19 mai**

Vol Paris ou Genève – Héraklion.  
Rendez-vous à l'aéroport et transfert en bus (2H30) à l'hôtel Porto Loutro – on the hill.  
Traversée en bateau pour arriver à Loutro (20 minutes)  
Nuit à l'hôtel.



### **Dimanche 20 mai au vendredi 25 mai**

Le dimanche, présentation de la semaine d'ateliers. Pratique introductive de la méditation de pleine conscience : arriver chez soi, ici et maintenant !

### **Rythme des journées :**

#### **En matinée :**

Chaque matin accueillera un 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...  
Déjeuner libre.

#### **L'après-midi :**

Des propositions de balades quotidiennes (1 à 3 heures) permettront de découvrir la nature crétoise.  
Pour ceux qui le souhaitent, possibilité de profiter de la baignade ou de prendre du repos sur une terrasse de l'hôtel.

En soirée nous aurons un court moment de méditation et de poésie qui sera chaque fois le rappel d'un des thèmes explorés lors de ce séjour.  
Dîner et nuit à l'hôtel.



### **Samedi 26 mai**

Début de matinée libre.  
Transfert sur l'aéroport, vol Héraklion – Paris ou Genève.



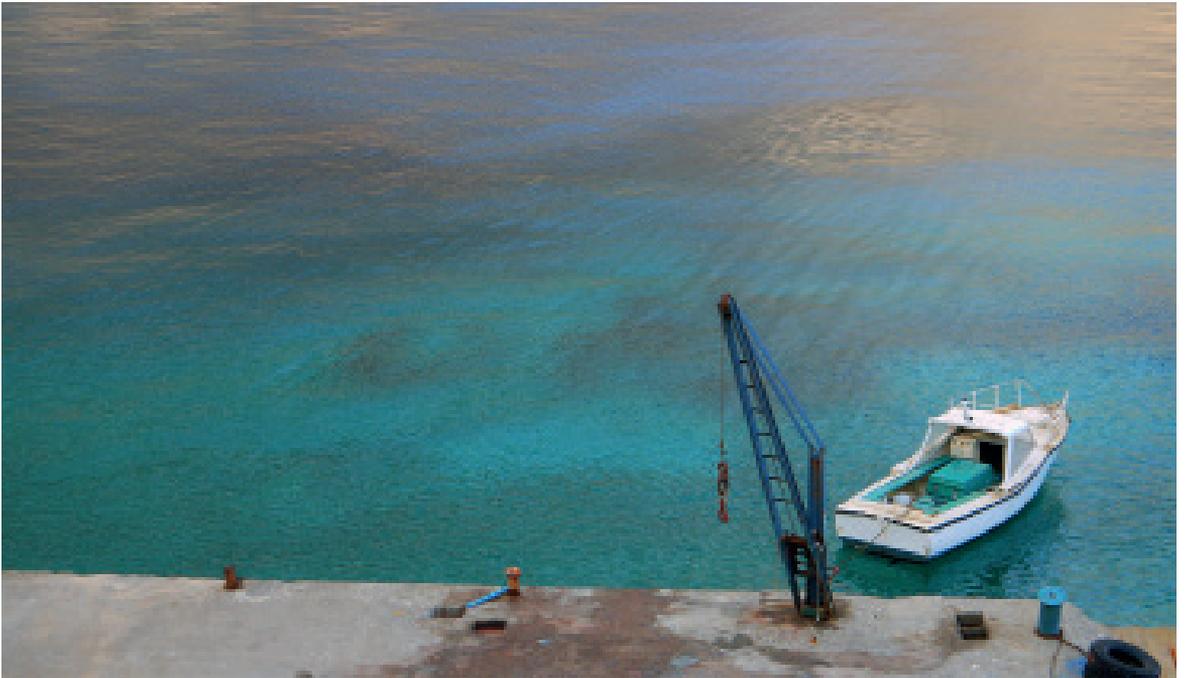
## JEAN-PHILIPPE JACQUES

.....

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 à 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 : **1 690 euros**  
Supplément chambre individuelle : 440 euros

---

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

---

