

**dans le Désert Tunisien : « Constellations Familiales et Sophrologie »
du 15 au 22 avril 2011**

Déroulement d'une journée « type »

Ce programme est indicatif ! le présent du moment sera notre moteur et nous serons sans doute amenés à sortir du cadre indiqué, à introduire d'autres centres d'intérêt.

L'objectif principal étant de découvrir et fluidifier son propre rythme pour se couler,
se lover dans le rythme du désert, de la journée, du groupe.
S'abandonner à la vie du lieu pour découvrir sa véritable essence,
s'ouvrir à la guérison des blessures de son passé.

6 :30 – 7 :15	Lever – Mise en route <i>(avec des mouvements de Brain Gym* et de Qi-Gong, des séquences de Sophrologie. Nous nous relierons à l'énergie du lever du soleil, à celle du désert)</i>
7 :15 – 8 :45	Petit déjeuner – toilette « saharienne » Moment de coupure pour se retrouver avec soi et ses sensations
8 :45 – 12 :00	Marche - pause – marche ... <i>(nous expérimenterons divers types de marches pour aller vers davantage de conscience et d'énergie et laisser le désert nous porter vers l'avant)</i>
12 :00 – 12 :15	Quartier libre
12 :15 – 15 :00	Repas Repos <i>(sieste ou autre)</i>
15 :00 – 16 :30	Constellations familiales (3 personnes)
16 :30 – 17 :00	Thé – goûter léger
17 :00 – 17 :45	Sophrologie
17 :45 – 19 :15	Présence : Explication – guidance de moments de silence alternés avec des partages. Au fil des jours, nous développerons la présence tout en intégrant l'environnement et les autres. Moment de danse intuitive avec le désert, le sable, le ciel, le vent ou tout autre présence du moment. Moment de silence et d'accueil du soleil couchant
19 :15 – 20 :45	Repas Quartier libre
20 :45 – 21 :45	Au choix, selon l'inspiration du jour : Lecture en conscience, dans l'écoute sensorielle des mots Musique intuitive, danse intuitive, en synchronisation avec le rythme du groupe Initiation aux étoiles Méditation
21 :45 – 22 :00	Toilette « saharienne
22 :00	Quartier libre : Dodo sous la tente, à la belle étoile, temps méditatif sous les étoiles, etc.