

“LES BASES D’UNE VIE EN PLEINE CONSCIENCE”
du 12 au 19 janvier 2020 à TIMIMOUN – ALGERIE



Les dates

Le séminaire débutera le 12 janvier en soirée et se terminera le 19 janvier dans la matinée. Cependant il faudra arriver à Alger **dès le 11** pour effectuer le transfert sur Timimoun le 12 au matin. Pour le retour, il y a un transfert de l'aéroport intérieur vers l'aéroport international et il faut ré-enregistrer les bagages, il se peut donc qu'il soit impossible de prendre un vol international le jour même et qu'il faille prévoir le vol de retour pour le 20 janv.

Timimoun est une commune de la wilaya d'Adrar en Algérie. Située entre le Grand Erg Occidental, au Nord, et le plateau du Tademaït, au Sud, elle est la principale oasis de la région du Gourara. La ville construite au-dessus de la palmeraie est réputée pour la couleur ocre de ses constructions. Son architecture – berbéro-soudanaise – typique de la région – a inspiré des villes du Sahel tels Tombouctou et Djenné. Les plus importantes villes dans le style sont Adrar, Reggane, In Salah et Timimoun, toutes situées autour du plateau du Tademaït.



Les Intervenantes

Geneviève Hamelet est Sophrologue Caycédienne. Elle enseigne également la méditation dans le cadre du Tarab Institute et du Ripa International Center. Elle est enseignante et formatrice certifiée MBSR par le « CFM/UMass » et le « Mindfulness Center at Brown » (Programme de réduction du Stress Basé sur la Pleine Conscience).

Elle est la présidente de l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness) et l'interprète de nombreux enseignants réputés de méditation en langue Anglaise.

Catherine Pawlik enseigne le yoga depuis 1993. Diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga, elle est aussi certifiée en Kum Nye, une forme de yoga Tibétain. Elle enseigne le yoga du Cachemire dans les Pyrénées Orientales Et elle anime le yoga lors des formations du Tarab Institute en France et en Inde.





Le Programme

Il s'agit d'un programme déposé du Mindfulness Center de Brown University aux Etats-Unis, basé sur le programme MBSR et condensé en 5 jours de séminaire résidentiel **intensif** : « *Les Bases d'une Vie en Pleine Conscience* »

Il **se déroulera** sous la forme d'une alternance de pratiques formelles et informelles, afin de permettre une intégration des outils dans notre quotidien. Il comprendra également des exposés théoriques afin de poser les bases scientifiques qui sous-tendent la pratique.

Des retours sur expérience, sous forme de dialogues exploratoires permettront à chacun d'enrichir sa compréhension.

Nous utiliserons le cadre naturel inspirant pour y faire nos pratiques, en privilégiant les sessions en extérieur, avec des temps de silence.

Quelques visites en résonance avec le travail effectué sont prévues en fin de séjour.

La Pleine Conscience est un entraînement de l'esprit sur la base de l'ancrage dans le corps qui représente le 1° Fondement d'établissement de la Pleine Conscience. Des séances quotidiennes de yoga guidées par Cathy Pawlik nous aideront à établir cet ancrage.

La «Mindfulness / Pleine Conscience», telle que décrite par Jon Kabat-Zinn à l'origine du programme MBSR, est une qualité fondamentale de l'être humain, qui consiste à développer une présence attentive et ouverte quelles que soient nos expériences, qu'elles soient considérées comme agréables, désagréables ou neutres, et dans une perspective préventive et éducative de gestion du stress et des émotions. Il la définit ainsi:

« **C'est la conscience qui émerge en posant son attention, intentionnellement, dans l'instant présent, dans une attitude non-jugeante** ».

Présence au corps

* **Yoga avec Cathy: Ces séances quotidiennes font partie du programme** : Il s'agit d'un travail du corps inspiré du yoga Tibétain (Kum Nye) et du yoga de la non dualité. Pratique en pleine conscience de mouvements lents et adaptés à tous, qui nous met en contact avec un ressenti corporel plus naturel et plus profond de nous-mêmes.

À l'écoute du corps tel qu'il se manifeste, des blocages se dénouent, des espaces internes s'ouvrent et l'énergie vitale peut circuler librement.

Tarifs

690 € pour l'ensemble du séminaire hors voyage et hébergement, à effectuer sous la forme de 2 règlements séparés, et directement aux enseignantes:

- “Les Bases d'une Vie en Pleine Conscience” avec Geneviève : **530 €** à régler à Geneviève Hamelet (134 rue Saint Maur – 75011 Paris)
- Le Yoga avec Cathy: **160 €** à régler à Cathy, soit sur place, soit en envoyant à Geneviève un chèque de 160 € au nom de Cathy Pawlik.

Le séjour est à régler directement (voir en page 5 et 6)

LES VISITES

Nous vous proposerons de profiter tout au long du séjour de la nature et des paysages somptueux, en pratiquant également dans le désert si les conditions s'y prêtent. Des soirées culturelles peuvent aussi être organisées. Il est également prévu en fin de séjour, sur un jour et demi, une visite inédite de la région de la Gourara en dehors des circuits touristiques classiques et des endroits adaptés à la méditation loin des tumultes des touristes. Les lieux restent à déterminer avec notre guide, parmi les vieux ksours de la région jusqu'à Tinerkouk, les oasis luxuriantes perdues entre l'immensité du Erg (dunes de sables), les randonnées pédestres aux milieux de splendides paysages, en fait, des endroits naturels propices à la méditation et au ressourcement.



TIMIMOUN - INFORMATIONS PRATIQUES

1- Hébergement



Le Camping TITAOUINE est un camping touristique situé à la proximité de Timimoune (à 10 Km) dans le Ksar LICHTA

Selon le climat, le séminaire se déroulera dans une salle située dans le bâtiment ou sous une tente traditionnelle dans le jardin.



Tarif hébergement : 7 nuits en pension complète et chambre partagée (2 à 4 couchages) avec douches et sanitaires.

L'hébergement comporte 30 bungalows.

La pension complète comprend le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner, 2 soirées musicales et les visites: **46.000 DA, soit environ 350 €**

Il faut compter 3.000 DZD en plus pour une chambre individuelle mais elles sont en nombre très limité !

Le déjeuner est un repas léger il sera pris au « camping » ou en pique-nique (dépendant du programme) .

Draps et serviettes de toilette/bain fournies. Un mini bus sera disponible sur place à Timimoun pendant tout le long du séjour



Réservation : Merci de préciser rapidement vos préférences afin de nous permettre d'ajuster l'hébergement au mieux, en fonction des disponibilités, car le séjour se déroulera en saison haute et nous ne pourrons pas maintenir l'option très longtemps.

Une avance pour retenir le Camping TITAOUINE et les billets d'avion vols intérieurs est nécessaire pour confirmer la réservation. Nous vous communiquerons le montant et vous fournirons le RIB dès que vous confirmerez votre inscription; puis le solde devra être réglé à l'arrivée à l'agence.

2. Voyage: Attention : Prévoir rapidement un visa (qui peut prendre plus d'un mois)

Les tarifs des billets d'avion sont autour de 220 euros Paris Alger (Air France ou air Algérie) et de 120€ de Alger à Timimoun (air Algérie). Un tarif groupe pourra être négocié sur le vol intérieur (l'agence se charge de réserver les vols intérieurs). Par contre chacun s'organise pour prendre son billet Paris-Alger. NB : Le vol Alger-Timimoun se fera le 12 janvier à 10h, ensemble - arrivée à 12h50. Il est donc nécessaire d'arriver à Alger la veille, le 11 janvier, et un hôtel sera réservé pour nous (entre 100 et 150 € pour une chambre double).

Informations complémentaires fournies ultérieurement...

Pour le retour, du fait du transfert de terminal, il se peut qu'il soit impossible de prendre un vol international le jour même et qu'il faille prévoir le vol de retour pour le 20 janvier.

3. Vêtements et accessoires : Le climat du désert pendant cette période est sec donc presque pas de transpiration, avec des températures douces la journée (19°) mais très froide la nuit (5°). Prévoir des crèmes pour la peau et les lèvres pour se protéger du sable, du soleil et de la sécheresse. Prévoir également une lampe (frontale de préférence).

Important : Chacun doit prévoir tapis de yoga et coussin de méditation pour les pratiques.