

# Programme Complet – Açores

*Loubna Ichergaouine*

**Durée :** 15 jours / 14 nuits

**Îles explorées :** São Miguel & Faial (possibilité de journée à Pico selon météo)



## Jours 1 à 7 – São Miguel

*Objectif : amorcer l'apaisement, créer le lien de groupe, retrouver un rythme interne doux*

- Arrivée à Ponta Delgada – installation & cercle d'accueil
- Séances de thérapie de groupe : TCC & Hypnose
- Balades silencieuses autour des lacs (Sete Cidades, Lagoa do Fogo)
- Initiation à l'EMDR (selon indication thérapeutique)
- Bains thermaux dans des sources naturelles (Terra Nostra, Caldeira Velha)
- Ateliers d'écriture introspective en pleine nature
- Visite libre de Furnas et découverte des plats typiques locaux
- Visite de villages traditionnels et temps de contemplation
- Journée de repos / silence intérieur guidé (optionnel)



## Jours 8 à 13 – Faial (île bleue)

*Objectif : approfondir la transformation, explorer les ressources internes*

- Traversée vers Faial (vol inter-île ou ferry selon météo)
- Séances individuelles et en sous-groupes thérapeutiques
- Exploration du volcan Capelinhos & méditation sur le vide
- Randonnées conscientes autour de la caldeira de Faial

- Partages collectifs en cercle de parole - confiance & soutien
  - Séances de relaxation guidée et mouvements doux (yoga/restorative)
  - Journée de silence autour de la nature sauvage (océan, forêts denses)
  - Carnet de bord & temps d'intégration accompagné
- 



## Jours 14 & 15 – Pico (optionnel) / Retour São Miguel

*Objectif : clore le cycle, symboliser le chemin parcouru, se projeter*

- Excursion vers Pico ou journée libre à Horta (selon météo et dynamique du groupe)
- Visite symbolique (musée des baleiniers ou vigne classée UNESCO)
- Cercle de clôture et ancrage des transformations vécues
- Dernier entretien individuel (optionnel)
- Retour à l'aéroport et fin du séjour

## Détails complémentaires



### Une journée type

- 08h00 – Petit-déjeuner face à la nature
- 09h30 – Cercle de parole ou thérapie individuelle
- 11h30 – Temps libre ou marche méditative
- 13h00 – Déjeuner (souvent en extérieur, pique-nique ou local)
- 15h00 – Bain thermal, excursion ou atelier émotionnel
- 17h00 – Yoga doux ou relaxation (option)
- 19h30 – Dîner en groupe
- 21h00 – Temps de calme / rituel / intégration



## Encadrement & méthode

- Psychologue clinicienne diplômée, spécialisée en EMDR, TCC et Hypnose
- Intervenant(e) bien-être : respiration / mouvements doux
- Assistante logistique francophone sur place
- Séjour pensé pour des personnes en souffrance psychique ou en quête de transformation
- Groupes limités à 6–8 personnes pour préserver la qualité du cadre thérapeutique

 Ce programme est susceptible d'évoluer en fonction des conditions locales, des besoins thérapeutiques des participant(e)s et des opportunités sur place. L'objectif reste de proposer un cadre flexible mais structurant, centré sur l'humain.