

Programme Complet – Grèce



Loubna Ichergaouine

Durée : 17 jours / 16 nuits

Îles explorées : Paros, Naxos, Amorgos, Rhodes



Jours 1 à 7 – Paros & Naxos (Cyclades)

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

- Arrivée à Paros - installation et cercle d'accueil
- Séances de thérapie de groupe : régulation émotionnelle, TCC
- Balades méditatives au bord de mer ou dans les ruelles traditionnelles
- Initiation à l'EMDR (selon indication thérapeutique)
- Temps d'écriture personnelle ou silencieuse en pleine nature
- Repas conviviaux dans des tavernes locales
- Traversée vers Naxos en ferry - continuation du programme
- Visite de villages traditionnels et temps de contemplation



Jours 8 à 14 – Amorgos (Cyclades)

Objectif : plonger plus profondément dans les thématiques personnelles

- Séances individuelles et en sous-groupe (selon profil)
- Randonnées douces vers des sites naturels apaisants
- Séances de respiration consciente et recentrage
- Yoga doux / relaxation guidée 2 à 3 fois dans la semaine
- Partages collectifs en cercle de parole (soutien et écoute)

- Bain de mer ou moments libres en silence
 - Visite du monastère de Chozoviotissa
 - Temps d'intégration : carnet de bord, accompagnement
-

Jours 15 à 17 – Rhodes (Dodécanèse)

Objectif : boucler la boucle, préparer la reprise et activer les ressources

- Visite de la vieille ville médiévale de Rhodes
- Séance de clôture en groupe : symbolique et projection
- Dernier entretien individuel (facultatif)
- Temps libre / plage / shopping léger
- Retour à l'aéroport et fin du séjour

Détails complémentaires

Une journée type

- 08h00 – Petit déjeuner en extérieur
- 09h30 – Cercle de parole ou thérapie individuelle
- 11h30 – Temps libre ou marche méditative
- 13h00 – Déjeuner
- 15h00 – Atelier introspectif (écriture, silence, etc.)
- 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
- Intervenante en relaxation / yoga 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.