

Programme Complet – Albanie

Loubna Icherqaouine

Durée : 15 jours / 14 nuits

Îles explorées : Shëngjin, Albanie (1h15 de l'aéroport de Tirana)



Jours 1 à 5 – Accueil, ancrage et premiers outils

Objectif : Amorcer l'apaisement, s'ancrer dans le lieu, initier le lien de groupe

- Arrivée à Tirana, transfert vers Shëngjin et installation
- Massage d'accueil et cercle d'ouverture thérapeutique
- Balades méditatives au bord de mer
- Ateliers TCC : poser un cadre sécurisant, déconstruire ses croyances
- Premières séances individuelles EMDR ou TCC
- Excursion à la lagune de Kune-Vain



Jours 6 à 10 – Exploration de soi

Objectif : Approfondir le travail introspectif, renforcer la stabilité psychique

- Ateliers TCC : affirmation de soi, gestion des émotions
- Randonnées douces vers des sites naturels apaisants
- Séances individuelles ciblées EMDR/TCC
- Excursions : Lezha (ville et château), réserve naturelle de Patok
- Partages collectifs en cercle de parole (soutien et écoute)
- Rituels symboliques et moments libres en nature
- Temps d'intégration : carnet de bord, accompagnement



Jours 11 à 15 – Clôture & projection

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

- Visite du monastère de Shën Ndou et méditation guidée
- Ateliers d'expression corporelle et d'écriture introspective
- Séances individuelles finales EMDR ou TCC
- Temps libre / plage
- 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 TCC ou introspection (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.