

# Programme Complet – Cap-Vert

*Loubna Icherqaouine*

**Durée** : 17 jours / 16 nuits

**Îles explorées** : Santiago (Praia), São Vicente, Santo Antão

## Jours 1 à 10 – Praia & l'île de Santiago

*Objectif : amorcer l'apaisement, relancer le mouvement interne, découvrir une culture vivante*

- Arrivée à Praia et installation dans l'hébergement
- Détente à Quebra Canela, dîner dans un restaurant local avec musique live
- Balades culturelles dans le quartier du Plateau, marché de Sucupira, musée ethnographique
- Plages : Prainha, Tarrafal, baignades et repos encadré
- Randonnée guidée dans le parc naturel de Serra Malagueta
- Excursion à Cidade Velha (UNESCO) : forteresse, rue des esclaves
- Bateau & snorkeling en mer (Ribeira da Barca)
- Soirées de musique live (morna, funaná) pour relâcher et se relier au groupe



## Jours 11 à 16 – Santo Antão (via São Vicente)

*Objectif : se reconnecter profondément, ralentir, intégrer les émotions*

- Traversée vers São Vicente, nuit à Mindelo, temps d'introspection libre
- Ferry vers Santo Antão, installation dans la vallée
- Randonnées douces dans les paysages volcaniques et luxuriants (Cova, Ponta do Sol...)
- Séances individuelles EMDR ou TCC

- Cercles de parole en pleine nature
  - Temps de silence, d'écriture et d'écoute
  - Massage thérapeutique en fin de journée (1 ou 2 selon programme)
  - Cuisine locale, repas collectifs simples et partagés
  - Préparation à la clôture : récit personnel, ancrage des ressources
- 

## Jour 17 – Clôture et retour

*Objectif : activer ses ressources pour le retour, ritualiser la fin du séjour*

- Yoga de clôture et méditation guidée
- Cercle de fermeture avec partage symbolique
- Dernier entretien individuel (optionnel)
- Transfert retour vers l'aéroport de São Vicente

## Détails complémentaires

### Une journée type

- 08h00 – Petit-déjeuner face à l'océan ou dans la vallée
- 09h30 – Cercle de parole ou séance individuelle
- 11h30 – Marche consciente, excursion ou activité créative
- 13h00 – Déjeuner sain et local
- 15h00 – Temps libre, écriture, intégration
- 17h00 – Yoga doux, relaxation ou massage
- 19h30 – Dîner collectif
- 21h00 – Temps calme, rituel, musique ou silence

## Encadrement & méthode

- Psychologue clinicienne diplômée, spécialisée en EMDR, TCC et Hypnose
- Intervenante en relaxation / yoga doux
- Assistante logistique francophone sur place
- Guides locaux pour les randonnées et excursions
- 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.