

Ce voyage a été programmé en 2020

Retrouvez [Jean-Philippe Jacques](#) et son actualité

Les autres [voyages intérieurs](#) qui pourraient vous intéresser

Le Désert du Wadi Rum

8 jours dans un espace infini, minéral, aux reflets rouges, violets, mauves, orange et jaunes. Marcher, entourés de vagues de sable rose et de montagnes de grès stratifié, témoins millénaires des forces de la nature. Cet endroit magique, c'est le **désert du Wadi Rum**, en Jordanie. **Toutes les marches se feront en silence (3 à 4 heures par jour à rythme tranquille).**

Une déambulation au cœur des piliers de la sagesse, une invitation à la découverte et à l'émerveillement face à la richesse du monde intérieur et extérieur.



Note sur la Méditation

Des graines de méditation sont semées tout au long du séjour. Le terreau y est propice : que ce soit la fatigue du voyage, le dépaysement face aux saveurs, aux odeurs, aux couleurs, ou encore les vestiges antiques, les paysages désertiques, les sons qui les habitent ... ou même le sens de notre engagement dans la vie de tous les jours. À chaque instant de ce voyage, des moments de méditation formelle ou informelle sont proposés, afin de renouer avec soi.

La démarche méditative déployée pendant ces 8 jours se veut fondamentalement laïque, même si elle s'appuie sur des **traditions spirituelles millénaires**. Cette démarche est adaptée à notre mode de vie contemporain, et permet de se réaligner, de revisiter la notion d'engagement qui fait sens en dépit des fortes pressions pour aller vers toujours plus d'action, de consommation ou de récréation.

Ce voyage est une invitation propice à se relier aux valeurs et ressources fondamentales présentes en chacun de nous. Il en est attendu une plus grande stabilité et clarté de vision face à « ce qui est », une capacité accrue à la présence attentive et respectueuse vis à vis des autres, une palette émotionnelle plus équilibrée et diversifiée, une plus grande lucidité sur le monde. Tout cela permet de faire face au stress du quotidien avec plus de douceur, de bienveillance et de créativité. Un bon antidote pour prendre soin de soi au mieux !

Les formes de méditation

Les formes de méditation pratiquées pendant ce voyage participent au renforcement des **connexions corps-esprit**, et tirent parti autant du silence que de la parole, avec des alternances entre les deux.

Les moments de pratique personnelle et d'échange sur les découvertes de chacun s'alternent donc tout au long du séjour.

De même, une attention particulière est apportée à l'équilibre entre l'immobilité et le mouvement, que ce soit la marche, ou le travail corporel énergétique basé sur le **taïchi chuan**, le **qi gong** et le **yoga**.

Des séquences de mouvement et pratiques adaptées à l'instant

Chaque jour, une séquence de mouvement est proposée à cette fin, dans le but de rendre hommage au corps tel qu'il est dans l'instant, pour mieux en percevoir l'infinie richesse, mieux se centrer, mieux identifier et accepter ses limites.

D'une manière générale, les pratiques proposées durant ce séjour sont adaptées à ce qui sera présent dans l'instant et s'intègrent totalement aux réalités rencontrées.

Ce que vous avez aimé sur ce voyage intérieur

- Les moments de méditation avec l'intervenant Jean-Philippe JACQUES
- La découverte et l'émerveillement d'un lieu magique : le Wadi Rum
- Le travail corporel énergétique basé sur le taïchi chuan, le qi gong et le yoga

Présentation de Jean-Philippe Jacques



Jean-Philippe JACQUES est fondateur du centre [Ressource-Mindfulness](#) à Genève. Cette structure développe des interventions basées sur une approche contemporaine de la **méditation de Pleine Conscience** dans différents environnements : gestion du stress, monde du travail, soignants, douleur chronique, adolescents, sport de haut niveau, **développement personnel**.