



VITTOZ et DESERT Maroc 2019

« Présence à soi, présence au monde »
du 23 février au 2 mars 2019

Intervenante : Hélène Petit-Pillie
Praticienne vittoz

Parce que le désert facilite la contemplation et affine les perceptions, il offre un espace privilégié pour s'exercer à vivre pleinement l'instant présent dans l'accueil de ce qui est. Il offre le temps de la réflexion, le temps de faire le point. Immergés dans ces paysages grandioses que nous offre le désert, nous utiliserons les exercices Vittoz en les vivant au quotidien : marcher au rythme des dromadaires, sentir l'odeur du pain qui cuit dans le sable brûlant, écouter les chants des chameliers aux veillées, contempler le lever et le coucher du soleil. Réceptivité, actes conscients, marche consciente, état de présence dans un climat de détente nous aiderons à cheminer vers un nouvel art de vivre au quotidien. Avec les exercices de concentration et d'élimination, nous aborderons l'art du discernement en approfondissant l'essentiel de notre espace et notre temps intérieur et en éliminant le superflu. (Environ 3 à 4 h de marche facile /jour)

Prix : 610 € (de Marrakech)

Renseignements et Inscriptions : Hélène Petit-Pillie

04.78.33.49.01 / 06.26.45.57.20

helene.petitpillie@noos.fr

Organisation : « Ass.Vivre à Tamlakout » : www.gite-maroc.com, (tamlakout, randonnées, désert)