

# SEJOUR EN TERRE EGYPTIENNE

Dans un cadre magnifique, calme et bienveillant, porté par la beauté de cette oasis, accueillis dans une grande et belle maison traditionnelle, vous serez accompagnés par deux intervenantes, Hala Barakat, égyptienne parlant bien français, professeur de yoga passionnée de botanique et Geneviève Bartoli, art-thérapeute et psychothérapeute.



Une nourriture végétarienne de qualité sera cuisinée par Hala et les femmes du village.

## YOGA et Art-Thérapie



du 10 au 18 mars 2018  
A Al Fayoum  
100km à l'Ouest du Caire

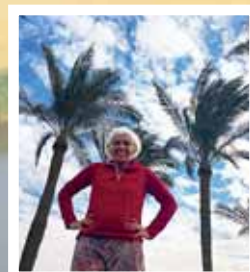
Une pratique quotidienne de yoga sera offerte aux participants. La pratique sert à amener la force physique, la flexibilité mentale, la concentration et un état de relaxation profonde. Les séances comprendront des exercices de respiration, des asanas physiques et de détente, qui seront adaptés quelle que soit votre condition physique. Aucune pratique préalable de yoga n'est requise.

Du côté de l'art-thérapie, le thème sera *A l'écoute de l'âme de la nature*. Des visualisations guidées et des propositions créatives à partir de différentes médiations - écriture poétique, histoire narrative, dessins spontanés, land art et réalisation d'un carnet de voyage au fil de vos ballades intérieures et extérieures.

Des promenades au bord du lac, dans le village des potiers, des couchers de soleil et des ciels étoilés entourés de palmiers ...



...et une journée en 4x4 dans cette surprenante Vallée des Baleines de toute beauté où s'est ouvert en plein désert le Musée Wadi Al-Hitan, classé patrimoine mondial de l'Unesco.



Tarif : 430 € comprenant l'animation du stage, l'hébergement, la nourriture, la journée dans le désert, le transport Le Caire - Al Fayoum.

Renseignements et inscription:  
Geneviève Bartoli  
06 15 65 64 94  
gbartoli@neuf.fr  
[www.genevievebartoli.fr](http://www.genevievebartoli.fr)

