

3 TÉMOIGNAGES – Voyage-sophro au Maroc

Qu'êtes-vous venu chercher dans le voyage-sophro ?

A : Le dépaysement , le contact avec les autochtones et la nature, une initiation à la sophrologie (je n'avais jamais pratiqué avant)

D : Un rééquilibrage de soi, retrouver ses fondamentaux, un ressourcement total

A : Un bien-être plus important qu'une fois par semaine, un meilleur lâcher-prise dû au dépaysement

Comment vous sentiez-vous avant le départ ?

A : Fatiguée et l'esprit « un peu encombré ».

D : Fatigué, saturé, pleins de doutes

A : Un peu saturée

Que vous ont apportés les exercices de relaxation dynamique pratiqués le matin?

A : Un réveil en douceur du corps et de l'esprit. Bonne mise en forme pour la journée

D : Une énergie positive pour démarrer la journée, et se positionner ici et maintenant

A : Très appréciés, bien être total. Pas de précipitations ; on se pose et on se situe par rapport au milieu et aux autres.

Que vous ont apportés les exercices de visualisation pratiqués le soir ?

A : Beaucoup de bien être tant physiquement que spirituellement. Grande décompression et oubli de toutes préoccupations matérielles (« vide de l'esprit »). Bonne préparation pour une nuit paisible.

D : Une meilleure perception des événements et des échanges de la journée

A : Une profonde détente et une bonne visualisation des moments vécus dans la journée

Que vous ont apportés les pratiques dans la nature (marches méditatives, respirations...) ?

A : Beaucoup de bien être et de communion avec la nature.

D : C'est le point le plus positif ; une sensation d'être en harmonie avec la nature

A : Une aide précieuse quand la fatigue commence à se faire sentir.

Quel était pour vous l'intérêt de pratiquer la sophrologie dans ce cadre (différence culturelle, paysages, isolement...) ?

A : C'était de pouvoir me ressourcer et d'affronter la vie quotidienne d'une manière beaucoup plus sereine. Le cadre était idéal pour cette pratique, tant au niveau des paysages, que de l'isolement et que des participants (nous avons eu l'impression de vivre en famille tellement nous avons été soudés et complices de chaque instant)

D : Une meilleure appréhension de la valeur humaine et culturelle de ce peuple et encore une fois, une parfaite harmonie avec la nature

A : Expérience enrichissante. Voir ses réactions, son ressenti dans d'autres conditions

Êtes-vous satisfait de l'organisation globale de ce voyage ?

A : Très satisfaite

D : Complètement : un cocooning qui a permis un lâcher prise total

A : Oui, sans restriction aucune

Autres commentaires ?

A : Expérience inoubliable où tout était parfait : le cadre, nos hôtes, les Berbères, sans oublier les participants avec qui nous avons vécu intensément chaque instant.

D : Un grand merci à Laetitia qui a su nous guider avec intelligence et chaleur humaine sur les chemins de la découverte de soi et de l'autre.

A : Deux ou trois jours de plus auraient été appréciés