

EXTRAIT DU PROGRAMME DÉTAILLÉ
SÉMINAIRE 18 JOURS :

[...]

JOUR 1 : DÉPART DE L'AÉROPORT PARIS-CHARLES DE GAULLE À DESTINATION DE LEH
VIA DELHI

JOUR 2 : ARRIVÉE LE MATIN À LEH, INSTALLATION À LA GUEST-HOUSE (SHANTI-GUEST
HOUSE), REPOS... 15H30 : OUVERTURE DU SÉMINAIRE (RÈGLES, HORAIRES, MISE À
JOUR DES OBJECTIFS PERSONNELS).

JOUR 3 : VOYAGE EN JEEP JUSQU'À UMLA, DÉPART DU TREK, VISITE DU MONASTÈRE DE
SPITUK OU DE CELUI D'UMLA.

JOUR 4 : 1^{er} JOUR DE MARCHÉ SILENCIEUSE EN DIRECTION DE RABSTA, PASSAGE DU
MANDOLING LA, COL CULMINANT À 4100 M, 4 À 5 H DE MARCHÉ, 400 M DE
DÉNIVELÉ POSITIF.

JOUR 5 : 2^e JOUR DE MARCHÉ SILENCIEUSE À DESTINATION DE TOUNGLOUNG PAR LE «
TOUNGLOUNG LA», 4H 30 DE MARCHÉ.

JOUR 6 : JOURNÉE SANS MARCHÉ. TRAVAIL DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL :
DYADES, REBIRTH, RESPIRATION CONSCIENTE...

DU JOUR 3 AU JOUR 6 : LE TRAVAIL DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL SERA AXÉ SUR LA
« PRÉSENCE À SOI », NOTAMMENT

- LA SAISIE DE CE QUE NOUS SOMMES, EN DÉBUSQUANT LES IDENTIFICATIONS
AUXQUELLES NOUS SOMMES COLLÉS, NOS « HÔTES INTÉRIEURS CLANDESTINS », EN
TRAVAILLANT SUR LA QUESTION « QUI SUIS-JE ? ».
- LA MISE À JOUR DE CE QUE NOUS DÉSIRONS VRAIMENT POUR NOUS DANS NOTRE
VIE.
- L'APPRENTISSAGE DE L'ÉCOUTE ET DE L'ATTENTION À SOI-MÊME.
- LE CONTACT AVEC NOTRE INTÉRIORITÉ.

POUR CELA SERONT UTILISÉS DES TECHNIQUES APPARTENANT AU CHAMP DU
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL, ET À LA PSYCHOTHÉRAPIE (CF FEUILLE ANNEXÉ), NOUS
SERONS ÉGALEMENT PORTÉS PAR LA LECTURE DE TEXTES PHILOSOPHIQUES.

CHAQUE SÉANCE DE TRAVAIL DÉBUTE POUR CHACUN DES PARTICIPANTS PAR
L'EXPRESSION DE CE QUI S'EST PASSÉ POUR LUI PENDANT CETTE MARCHÉ

TOUTS LES TEMPS DE MARCHÉ SE FONT EN SILENCE.

DU JOUR 7 AU JOUR 11, LE TRAVAIL DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL EST AXÉ SUR LA «
PRÉSENCE AU MONDE»

[...]

ENEZ DÉCOUVRIR LES PLATEAUX D'ALTITUDE DU NORD DE L'INDE, À TRAVERS UN TREK, ALTERNANT MARCHÉ ET TRAVAIL SUR SOI.

En partenariat avec

Allibert montagnes et deserts



www.allibert-trekking.com

GILLOU QUILLET

gillouquillet@free.fr
04 / 75 / 04 / 39 / 61
<http://gillouquillet.free.fr>

VOYAGE AU LADAKH ... DE SOI À L'IMMENSITÉ ...

SÉMINAIRES DE
DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL
ÉTÉ 2007

>>> GILLOU QUILLET
PSYCHOTHÉRAPEUTE PHILOSOPHE
EN PARTENARIAT AVEC ALLIBERT,
AGENCE DE TOURISME MONTAGNE ET DÉSERT





Il est des lieux où le verbe n'a plus lieu d'être...

Où le verbe reste en deçà de ce qui est donné à vivre, à offrir, à recevoir....

Il est des lieux où le silence inaugure et fait place au ronronnement intérieur.

Il est des lieux où présent à soi même, nous embrassons l'immensité qui s'offre là.

Il est des lieux où la simplicité nous révèle à nous même, où en partageant l'essentiel, nous touchons enfin notre authenticité.

Il est des lieux et des instants où notre commune humanité s'impose dans un dénuement plus riche que ce que nous pouvions imaginer."

Gillou Quillet



1 DESTINATION :

C'est au cœur du Ladakh, dans les himalayes (Nord de l'Inde), aux rythmes de nos pas, à travers d'improbables rencontres, dans ces sourires, ces regards partagés que nous irons vers nous mêmes.

Outre la marche et l'immensité des sites, outre nos hôtes et leurs bienveillance, vous serez aidés dans ce chemin par diverses techniques de développement personnel, de psychothérapie, et par le support de textes philosophiques.

2 CIRCUITS AU CHOIX :

22 jours, circuit « Spituk- Tso-kar »
Du 5 au 26 Juillet 2007
2995 euros

18 jours, circuit « Cham-Valley »
Du 28 Août au 14 Septembre 2007
2645 euros



3 ACCOMPAGNANTS :

GILLOU QUILET : Psychothérapeute - philosophe, formée par Jacques de Panafieu et Christiane Schmelzer.

SIMON DELLIS : Accompagnateur Moyenne Montagne.

SICHO TANDING : Guide officiel au Ladakh.



RECEVEZ LE PROGRAMME DÉTAILLÉ DES 2 SÉMINAIRES, OU SIMPLEMENT PLUS D'INFORMATIONS.

✉ **GILLOU QUILET**:

> gillouquillet@free.fr
> 04 75 04 39 61
> "les reynouards"
07700 GRAS