



**SHANTI.OM**

“Voyager pour se (re)trouver”

# VOYAGE CONTEMPLATIF

*en Sicile*

Accompagnée par Andrée Herbin  
Du 03 au 10 juin 2023



## ♥ Coups de coeur Shanti.om

- L'accompagnement de **Andrée Herbin** qui vous transmet tout au long du voyage son enseignement la voie du monde : lâcher les attitudes conquérantes par rapport au monde, à la nature, aux autres et entrer progressivement dans une contemplation
- **Pratiquer la méditation active** dans un cadre typique de l'archipel éolien avec vue sur la mer
- **Des randonnées** magnifiques sur les sentiers côtiers des îles Eoliennes inscrites au Patrimoine Mondial par l'UNESCO
- **Des baignades** et du ressourcement en Méditerranée



Une semaine inoubliable dans l'un des coins les plus beaux et les plus vierges de la Sicile : **l'archipel des Iles Éoliennes** ! Chaque matin, vous pratiquerez un enseignement spirituel avec **Andrée Herbin**, dans un cadre magnifique, en reconnectant votre âme intérieure avec la nature. Les îles Éoliennes sont vraiment uniques et possèdent une atmosphère fascinante en raison de leur activité volcanique. Pratiquer la méditation active au milieu de cette intense nature méditerranéenne est une expérience inspirante. Pour toute personne en bonne santé, ces voyages incluent de **courtes randonnées** généralement sur de sentiers balisés, à basse altitude.

Au cœur de la Méditerranée, Mare Nostrum, une île, l'eau, la terre, le ciel, le feu nous sont donnés. Se laisser pénétrer par cette beauté ouvre à une spiritualité incarnée dans laquelle l'hospitalité et la gratitude ne sont pas de vains mots.

Marches conscientes, assise, temps de partage ainsi que découverte des beautés de l'île favoriseront la reconnexion profonde avec une autre façon d'être, sensible, présente et en contact avec le Cœur Profond. Création d'un collectif conscient où chaque personne est à la fois seule et ensemble.

Andrée Herbin vous transmet tout au long du voyage son enseignement la voie du monde qui vous soutient à devenir « une chambre de méditation ambulante » : lâcher les attitudes conquérantes par rapport au monde, à la nature, aux autres et entrer progressivement dans une contemplation. Elle vous propose de créer un petit journal de voyage. A travers l'expression écrite, picturale vous pourrez exprimer votre propre ressenti et en témoigner chaque jour.

*“Le chemin de ton cœur n'est pas un chemin pour touriste. Il n'y a pas de voyage organisé du Réel. Prendre le chemin de son cœur devient une exigence personnelle, profondément ressentie, de plus en plus anonyme” Yvan Amar.*