

## CHANGEMENTS ET CHOIX DE VIE

### Île São Miguel, 18-24.11.2023

*Entre créativité et récits de vie, une odyssée intérieure aux Açores*

Reconnectez-vous à votre histoire et développez votre **capacité de vivre le changement** tout en explorant les merveilles des Açores avec Marie-Josèphe et Zoe, suissesses passionnées par l'île, les rencontres et les histoires de vie.

Tout en partageant leurs expériences de changements de vie guidés par leurs valeurs, elles vous proposent un **voyage inoubliable, alliant moments d'introspection créative, retour à soi, visites en pleine nature et découverte des beautés de l'île São Miguel.**

Repartez avec des **ressources** que vous pourrez mobiliser à nouveau dans votre quotidien pour soutenir au mieux les changements en cours ou à venir.



**Marie-Josèphe Varin**

Praticienne narrative  
Praticienne en récits de vie,  
Infirmière  
Formatrice



**Zoe I. Albisetti**

Animatrice de voyages  
d'introspection créative,  
Formatrice

# QUI SOMMES-NOUS ?



## ZOE

Je suis aimante de la nature, de la connexion à soi et au plus vaste. Je crois que chacun.e d'entre nous est un être avec un potentiel intérieur unique.

Je connais un parcours de guérison de la spondylarthrite, des ovaires polykystiques, de mon être femme. La vie est pour moi apprentissage et c'est ainsi que tout défi dans mon parcours gagne du sens.

Depuis janvier 2022, je vis sur l'île de São Miguel, aux Açores, où je développe des projets pour le développement de soi et la formation en nature.



[zoeirenealbiseti.com](http://zoeirenealbiseti.com)

 [zoeialbiseti](https://www.instagram.com/zoeialbiseti)

## MARIE-JOSEPHE

Je suis de celles qui pensent que l'impermanence fait partie de la vie, EST la vie. Le changement est la seule constante sur qui nous pouvons compter.

Je suis une passionnée de rencontres, de celles où le partage se fait précieux et profond. Evoquer la mort et les changements inhérents à tout parcours m'invite à relativiser les difficultés, à me focaliser sur ce qui m'est essentiel. Un défi de tous les jours!

En visitant les Açores, j'ai été subjuguée par la diversité des paysages qui m'ont offert un cadre d'introspection des plus fabuleux.



[mariejovarin.ch](http://mariejovarin.ch)

 [marie\\_josephe\\_varin\\_](https://www.instagram.com/marie_josephe_varin_)

# PARTICULARITÉS DU VOYAGE



Par ce voyage inédit qui associe moments d'écriture en lien avec son histoire de vie, ateliers créatifs et visites de l'île, nous accueillons et rencontrons les personnes qui cherchent à donner du sens à leur propre chemin de vie et à **apprendre à vivre le changement qu'il soit imposé ou choisi.**

Nous garantissons un cadre respectueux, confidentiel et sécurisé. Le processus respecte l'unicité et l'intimité de l'histoire de chacun.

**L'île de São Miguel** est un contexte idéal pour explorer le changement dans sa vie grâce à ses contrastes géographiques, météorologiques, culturels et sociaux qui soutiennent et nourrissent l'ensemble du processus d'introspection.

La puissance de l'océan, la chaleur des sources thermales, les collines volcaniques, une météo surprenante, des paysages diversifiés et des rencontres accompagnent le voyage.

## DÉROULEMENT

Chaque journée débute par un moment d'**exploration de son parcours de vie** lié à la thématique du changement, guidé par Marie-Josèphe.

Ensuite, Zoe accompagne les visites pour **découvrir l'île** tout en proposant parfois de courts moments d'introspection.



## BUTS

- Explorer et acquérir des outils soutenant la capacité à accompagner le changement
- S'ouvrir aux prises de conscience pour mieux se comprendre dans le changement
- S'enrichir et s'inspirer du partage des expériences en petit groupe et des témoignages de personnes locales
- Repartir avec des clés de compréhension de son propre fonctionnement en lien avec ses valeurs
- Découvrir les richesses de l'île São Miguel en étant accompagné.e par une personne qui vit sur place

## MOMENTS DE RÉCIT DE VIE

L'outil qu'est le récit de vie est exploité par des moments d'écriture structurés et d'échanges en groupe, dans le respect de l'intimité de chacun.e.



L'élaboration du récit de sa propre histoire invite à (re)prendre le pouvoir de sa vie, à élaborer un savoir sur la base de ses expériences. La démarche se base sur la capacité de chacun.e à évoluer et à apprendre à partir de son propre vécu. Aucun prérequis nécessaire.

Des témoignages de personnes émigrées sur l'île ainsi que de personnes locales sont proposés au long du voyage pour favoriser le contact direct avec la réalité du lieu et enrichir la thématique du changement de vie.

## VISITES ET NATURE

L'île São Miguel, connue comme l'île verte des Açores, mérite d'être visitée pour ses paysages colorés et sa nature océanique et volcanique. Les visites proposées sont organisées de façon à permettre de découvrir les lieux les plus significatifs de l'île ainsi que les lieux qui touchent tout particulièrement Zoe, qui guide les visites grâce à son expérience en tant que résidente de l'île.

Pendant les visites sont parfois proposés des exercices simples d'écriture, dessin, collage, adaptés à tous, pour accompagner en toute sécurité l'observation de ses émotions et réflexions au long du voyage.



# PROGRAMME

## JOUR 1 - ARRIVÉE

- Accueil
- Check-in à l'hôtel VERDE MAR & SPA\*\*\*\*\*
- Souper libre

*Services: accueil*



## JOUR 2 - INTRODUCTION AUTOUR DES INTENTIONS DE LA SEMAINE

- Connaissance du groupe, présentation de la semaine, activité d'accueil et de mise en route
- Ponta da Ferraria : visite péninsule volcanique et év. bain
- Repas
- Sete cidades et point panoramique Boca do Inferno : visite et trekking léger
- Souper

*Services: transport, accompagnements et animations, repas, souper*



### **JOUR 3 - "JE N'AI PAS CHOISI, ET ALORS?"**

- Activité créatrice en lien avec ses expériences de changement
- Plantation de thé Gorreana : visite de la fabrique et des plantations
- Repas
- Lagoa do Fogo
- Témoignage d'une personne locale
- Souper

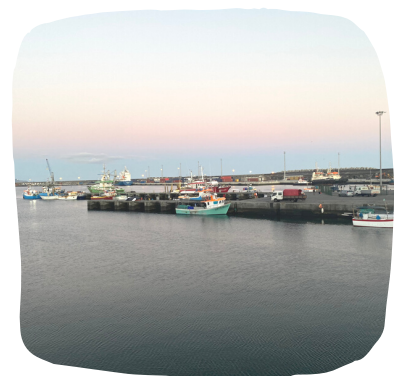
*Services: transport, accompagnements et animations, repas, souper*



### **JOUR 4 - LE CHANGEMENT COMME OPPORTUNITÉ DE CROISSANCE**

- Activité créatrice en lien avec ses expériences de changement
- Ponta Delgada : jardin botanique + temps libre
- Repas libre
- Témoignage d'une personne émigrée de Suisse aux Açores
- Souper libre

*Services: transport, accompagnements et animations*



## JOUR 5 - QUELS CHOIX POUR LE TEMPS PRÉSENT?

- **Activité créatrice: bilan**
- **Furnas: visite des fumerolles**
- **Repas**
- **Parc Terra Nostra: visite et éventuellement bain thermal**
- **Lagoa das Furnas: trekking léger autour du lac**
- **Souper libre**

*Services: transport, accompagnements et animations, entrée au parc Terra Nostra, repas*



## JOUR 6 - QUELLE SUITE ? PASSER À L'ACTION

- **Activité créatrice: concrètement, comment j'avance ?**
- **Repas avec témoignage**
- **Caldeira Velha: visite du parc et bain thermal**
- **Activité conclusive**
- **Souper**

*Services: transport, accompagnements et animations, entrée parc Caldeira Velha, repas, souper*





## **JOUR 7 - DÉPART OU PROGRAMME SELON PROLONGATION DU SÉJOUR**

- Check-out hôtel
- Temps libre jusqu'à l'aéroport

**OU**

- Programme à la carte

*Services: transport et accompagnement jusqu'au départ*



### **Informations complémentaires concernant le programme**

L'ordre dans lequel sont proposées les activités peut être modifié selon les conditions météorologiques et les disponibilités des personnes locales qui interviendront au long du séjour.

Quelques repas en nature peuvent être proposés sous forme de pique-nique.



# HÉBERGEMENT

## VERDE MAR & SPA\*\*\*\*\*

à Ribeira Grande

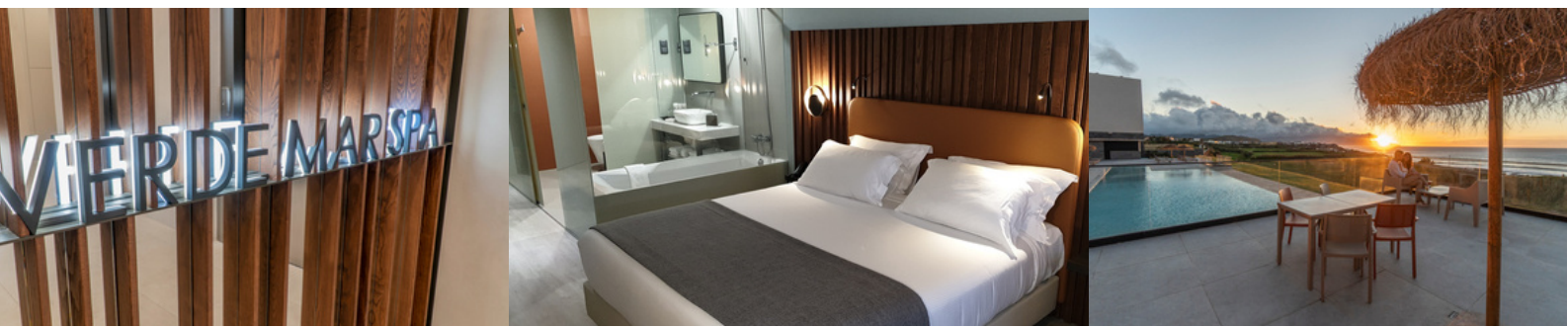
<https://www.verdemarhotel.com>



Hébergement d'excellente qualité, accueillant, en face de la plage de Monteverde et équipé de tout le confort nécessaire

Chambres doubles ou individuelles  
piscine extérieure et intérieure, salle de fitness et possibilité d'utiliser les services du spa

Service de massages (frais supplémentaires)



# DATES ET GROUPES



**18-24.11.2023**

Possibilité d'envisager un séjour plus long, en ajoutant des activités "à la carte" (randonnées guidées par Zoe, whalewatching, surf, yoga ...).

Semaine ouverte aux adultes.

Le programme prévoit des marches légères. Aucun pré-requis nécessaire concernant les animations.

Nombre minimum de participants : 7 (confirmation du voyage au plus tard le 15 septembre 2023)

# COÛTS



- 1995 euros par personne, chambre double
- 2370 euros par personne, chambre individuelle

**Coûts inclus** : animations et accompagnement (y.c. matériel, transport et accompagnement pendant les excursions), activités et repas+dîners mentionnés dans le programme (boissons alcoolisées exclues).

**Coûts supplémentaires** : repas+dîners libres et boissons alcoolisées, toute activité non mentionnée dans le programme, vols.

Il est fortement recommandé aux participant.e.s d'avoir une assurance voyage personnelle.

## PAIEMENT

50% par virement bancaire au moment de l'inscription. Paiement du montant total avant le 1.10.2023.

Annulation sans frais jusqu'au 1.10.2023. Annulation avec remboursement de 40% jusqu'au 1.11.2023. Pas de remboursement après le 1.11.2023.

Détails pour le virement : transmis aux personnes inscrites .

# INSCRIPTIONS



S'annoncer par mail à :

**[info@mariejovarin.ch](mailto:info@mariejovarin.ch)**

ou à

**[info@zoeirenealbisetti.com](mailto:info@zoeirenealbisetti.com)**

en indiquant

- nom, prénom
- adresse
- numéro de téléphone
- choix du type de chambre (double ou individuelle)
- éventuels régimes alimentaires particuliers

Une confirmation d'inscription à signer sera transmise aux personnes qui s'inscrivent.

**Inscriptions jusqu'au 10 septembre 2023**

# CONTACTS



**MARIE-JOSÈPHE**

**[info@mariejovarin.ch](mailto:info@mariejovarin.ch)**

**+41 78 645 47 97**



**marie\_josephe\_varin\_**



**ZOE**

**[info@zoeirenealbiseti.com](mailto:info@zoeirenealbiseti.com)**

**+41 79 628 67 79 (Whatsapp)**



**zoeialbiseti**

RRAAT (Registre régional des entreprises d'animation touristique): 5/2023/RAA

**Nous sommes heureses de vous rencontrer dans cette  
expérience immergée dans la nature des Açores.**