



S'ouvrir à soi

A Massa au Maroc
du 12 au 19 mars 2023

Un moment de pause, de repos, de ressourcement dans un très beau lieu au bord de l'océan Atlantique.

Un moment propice à la découverte de soi, une occasion pour initier des changements en soi, un moment pour cultiver la bienveillance vis à vis de soi, pour lâcher son mental, pour trouver une solution à une problématique...

pour développer son intuition...

Alors si vous avez besoin de détente, besoin que l'on prenne soin de vous...

cette retraite est pour vous !

Le descriptif

Je vous propose un cheminement progressif vers vous-même, vers l'autre, vers la vie.

Je vous guiderai vers une plus grande écoute en conscience :

Quelle partie de moi j'écoute ? Mon émotion, mon mental, mon intuition... Comment j'écoute et qu'est-ce que j'en fais ? Suis-je aligné(e), en accord avec moi ?

En conflit ? Comment j'accueille les parties douloureuses de moi-même ? Qui crée limitations, obstacles à mes envies ? Comment je détecte les signes de mon corps ?

Ce processus de travail sur soi s'articulera autour de moments d'échanges, de méditation, de relaxation, de voyages chamaniques, d'exercices corporels, d'exercices de créativité (écriture, dessin...), d'EFT, des temps de silence d'intégration : balade dans la nature, en bord de l'océan...

Ce programme sera adapté selon le groupe et sa demande.

Le nombre de places est limité à 12 personnes.

Le lieu

"A moins de 50 km au sud d'Agadir et au nord de Tiznit, en plein cœur du Parc National de Souss Massa et de ses réserves ornithologique et animalière, la plage de Sidi Rbat s'étend sur plusieurs kilomètres de sable fin, exhibant aux yeux de ses visiteurs sa force et sa beauté..."

Dans ce lieu magique baigné d'une lumière changeante qui fait fi des heures et des saisons, rythmé par les sons des marées et les gazouillis des oiseaux, le visiteur d'un jour voudra rester pour toujours."

<https://youtu.be/hlEry-5jnQk>

Hébergement dans la maison d'hôtes "Ksar Massa" un lieu exceptionnel, suspendu entre terre et ciel.



La date

Arrivée dimanche 12 mars

Départ dimanche 19 mars matin

Le coût

1007 € TTC en chambre triple, 1091 € TTC en chambre double et 1326 € TTC en chambre individuelle.

Ce prix comprend : l'hébergement 7 nuits en pension complète (nourriture végétarienne possible), l'animation, la salle et la taxe de séjour.

Ne comprend pas : le vol A/R, les transferts aéroport, l'accès au spa, les boissons, les excursions optionnelles, les dépenses personnelles.

Vol aller-retour : Nantes-Agadir de l'ordre de 120 € avec Ryanair

ou Paris-Agadir de l'ordre de 115 € avec Transavia.

Possibilité de transfert aéroport en commun.

Pour des renseignements complémentaires, n'hésitez pas à me contacter : 06 70 30 33 00

anne.chartin@club-internet.fr

www.annchartin.com

L'inscription

Soit sur mon site, vous trouverez le bulletin d'inscription, soit sur papier libre : Prénom et nom, adresse postale et mail, âge, restrictions alimentaires et un chèque d'arrhes de 200 € pour que la réservation soit confirmée, à m'adresser :

Anne Chartin, Réflexologue, 68 ave Maunoury
41000 BLOIS ou 12 Petite Rue 56290 PORT-LOUIS

Les arrhes seront rendues dans l'intégralité jusqu'à 6 semaines avant le début du stage, après cette date elles ne seront pas restituées, sauf si vous trouvez une personne pour vous remplacer.