

WEEK-END RETRAITE

Cultivez votre joie!

UNE PARENTHÈSE ENCHANTÉE
POUR VOUS RECONNECTER AVEC
VOTRE SOLEIL INTÉRIEUR

*Un week-end combinant yoga, méditation, visualisation et ateliers créatifs
conçus pour vous reconnecter à toutes les facettes de votre joie*

ANIMÉE PAR:
MOUNIA BENCHEKROUN & MOUNA LEINWEBER
DU 26 AU 28 MARS 2021
LES ASNOUSS, MARRAKECH



WEEK-END RETRAITE

Cultivez votre joie!

PROGRAMME :

Vendredi 26 Mars :

16h-18h: Arrivée & Accueil
des participants

18h15-19h30: Cercle d'ouverture

19h30-20h30: Méditation

20h30-21h30: Dîner

Samedi 27 Mars :

8h-9h15: Yoga du matin

10h45-13h: Atelier de visualisation et
ancrage créatif de la joie

13h-14h: Déjeuner

14h-16h: Quartier libre (massage,
piscine, marche, repos)

16h-18h: Atelier Mandala de la joie

18h30-19h45 : Yin Yoga

20h-21h: Dîner

Dimanche 28 Mars:

8h-9h15: Sweet yoga flow

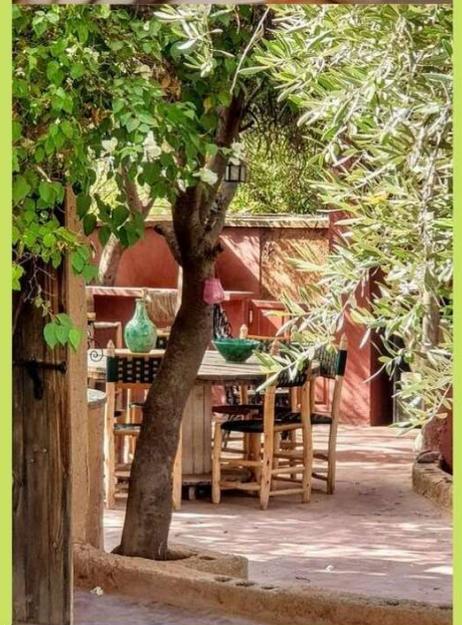
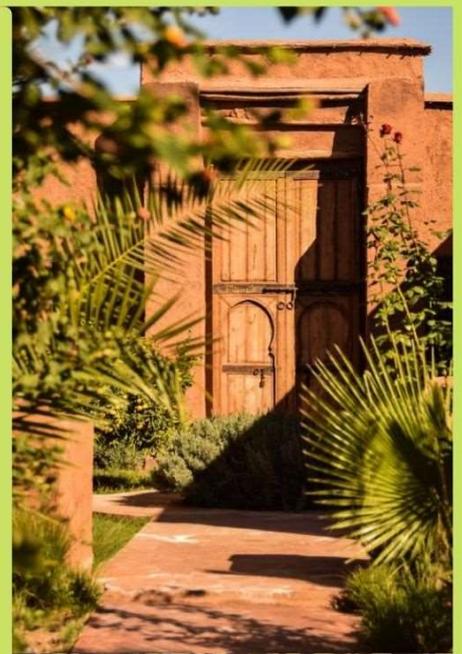
9h15-10h30: Petit-déjeuner

10h45-13h: Thèmes et variations créatifs/
oeuvre collective

13h-14h: Déjeuner

14h15: Cercle de fermeture

15h30: Départ



WEEK-END RETRAITE

Cultivez votre joie!

La **joie** est un thème cher à notre cœur, que nous avons beaucoup de plaisir et d'enthousiasme à vous proposer comme fil conducteur de cette retraite.

Cette émotion, (parce que la joie est une émotion), nous tenions à vous inviter, le temps d'un week end, à la vivre, à la comprendre, à l'explorer sous de nouveaux angles et à travers tous vos sens et, enfin, à la célébrer.

Parce que la joie, c'est **une alliée de taille**, qui porte en elle cette **force « d'augmenter notre puissance d'exister, de nous rendre pleinement vivants »**. Elle est aussi le signe, quand nous la ressentons, que nous sommes sur le bon chemin ...

Ce week-end a été concocté pour vous offrir un, **contenu riche et harmonieux** combinant pratique de **yoga**, de **méditation**, de **visualisation** et **ateliers créatifs** conçus pour vous **reconnecter à toutes les facettes de votre joie**.

Nous avons hâte de vous accueillir à cette retraite dans une ambiance chaleureuse et authentique dans la région de Marrakech au sein de l'écolodge - maison d'hôte @**Les_Asnouss**, petit havre de paix idéal pour se ressourcer.

www.asnouss.com



WEEK-END RETRAITE

Cultivez votre joie!

La retraite « Cultivez votre joie » sera animée par :

- ✿ **Mouna Leinweber**, professeur de yoga et thérapeute holistique (Reiki, Fleurs de Bach et aromathérapie)
- ✿ **Mounia Benchekroun**, coach professionnelle certifiée, coach de vie, art-coach et sophro-coach (www.oxygene-coaching.org).



Mouna et Mounia ont eu beaucoup de plaisir à échanger durant la phase préparatoire de cette retraite. Animées par des valeurs communes fortes (**authenticité, amour de l'humain, professionnalisme**) et par des énergies complémentaires, elles ont pu créer, au fil des séances de préparation, un programme harmonieux et cohérent, conçu pour permettre à **chacun-e de repartir avec tous les outils pour continuer à cultiver sa joie.**

Modalités d'inscription :

Le tarif tout compris de cette retraite est de :

- Δ **3 500 dh** par personne en **chambre double**
- Δ **3 200 dh** par personne en **chambre triple**
- Δ **3 750 dh en chambre single** (logement à 10 min d'Asnouss dans la maison d'hôte La vie en rose).

Ce tarif inclut l'hébergement, la pension complète (nourriture bio et healthy), les coûts liés aux activités proposées. Il exclut le transport et toutes activités hors programmes (massages, équitation ...).

Pour vous inscrire et **réserver votre place**, vous devez **verser un acompte de 50% avant le 14 mars**. Merci de noter que compte tenu du nombre de places limité (à 10 aux Asnouss), **les 1ères personnes qui auront confirmé leur réservation seront les 1ères inscrites.**

Pour finaliser votre réservation, nous vous invitons à contacter l'une des 2 intervenantes :

- ✿ Tél **Mouna Leinweber** : 06 67 53 54 05
- ✿ Tél **Mounia Benchekroun** : 06 61 28 56 86