

WEEK-END RETRAITE

2ÈME
ÉDITION

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*

ANIMÉ PAR:
MOUNIA BENCHEKROUN & MOUNA LEINWEBER
DU 4 AU 6 JUIN 2021
BAB ZOUINA, VALLÉE DE L'OURIKA



WEEK-END RETRAITE

Cultivez votre joie!

PROGRAMME:

Vendredi 4 Juin :

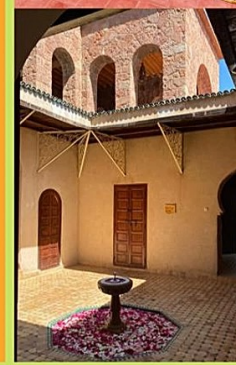
- 13h30: Arrivée & Accueil des participants
- 14h30: Cercle d'ouverture
- 16h: Atelier de visualisation et ancrage créatif de la joie
- 18h30: yoga, mantras & méditation du cœur
- 20h30: Dîner

Samedi 5 Juin :

- 8h: Yoga du matin
- 9h45: petit-déjeuner
- 10h45: Atelier Mandala de la joie
- 13h30: Déjeuner
- 14h30-17h: Quartier libre (massage, piscine, tennis, parc Anima, repos)
- 17h30: méditation dynamique
- 20h30: Dîner

Dimanche 6 Juin:

- 8h: Vinyasa flow
- 9h45: Petit-déjeuner
- 10h45-13h: Œuvre collective autour de la joie
- 13h15: Cercle de clôture & Déjeuner
- 15h: 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 Bab Zouina, petit havre de paix idéal pour se ressourcer. <https://bab-zouina.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.

Ce programme a rencontré beaucoup de succès lors de sa 1^{ère} édition en mars dernier.

Modalités d'inscription :

Le tarif tout compris de cette retraite est de **3 500 dh par personne en chambre double**.

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 21 mai. Merci de noter que compte tenu du nombre de places limité, **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