

Retraite “La Rose des Sables 2021” Désert Marocain. Du 16 au 23 Janvier 2021



Samedi 16 Janvier 2021:

Arrivée du groupe à l'aéroport en soirée.
Transfert en 4x4 vers le bivouac, sanctuaire magnifique de notre hôte Mbark, notre lieu d'accueil pour le séjour. Installation dans le bivouac en tente double. Rencontre avec notre hôte Mbark et présentation du séjour, pendant le trajet. 4H30 de route. Repas inclus.

Nous aurons la chance d'avoir chaque soir de la musique autour du feu selon la tradition Nomade. Repas et plats traditionnels, thé, tisanes et jus de fruits quotidien à volonté.



Dimanche 17 Janvier 2021:

- Journée de jeûne, d'épuration. Nous poserons nos intentions pour ce séjour de retour à l'essentiel, de reconnexion à son être profond, de recueil et de guérison dans l'énergie que nous offre le désert.
- Méditation assise au son du tambour, ramener à la terre, respirations Dan tien
- Suivi d'un hammam et gommage traditionnelle au sein du bivouac guidé par une femme du village qui nous accompagnera dans ce rituel.
- Atelier Feldenkrais AM
- Ecriture du journal, temps libre – Entretiens individuels avec Marie et Kristelle
- Tisane et légère collation pour terminer cette journée d'épuration.

Retrouvailles autour du feu pour notre veillée. Cercle de Parole.



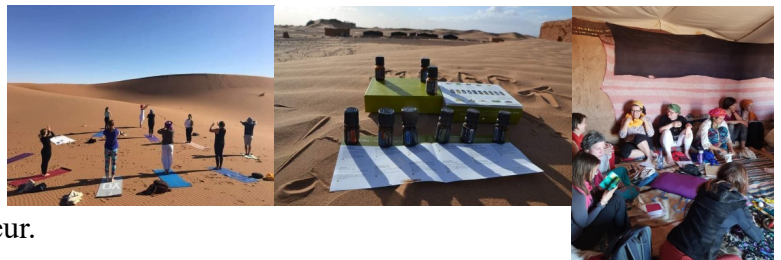
Lundi 18 Janvier 2021:

- Après le petit-déjeuner, création de notre Mandala/ cercle de soin dans le désert (Landart Thérapeutique) suivi d'un soin collectif.
- Après le déjeuner départ pour notre balade dans le désert à dos de dromadaire.
- Retour au bivouac, temps libre
- Dîner et veillée autour du feu.



Mardi 19 Janvier 2021:

- Après le petit-déjeuner, respirations et exercices d'accueil de la journée, Yoga doux
- Suivi d'une matinée d'atelier Aromathérapie et pratique de massage des mains et d'auto-massage.
- Après le déjeuner, temps de repos et atelier écriture thérapeutique autour de l'enfant intérieur.
- Dîner et veillée autour du feu



Mercredi 20 Janvier 2021:

- Départ pour une journée d'aventure et d'exploration, pour l'Oasis sacré. Déjeuner et temps libre dans l'Oasis, suivi d'une excursion vers la plus grande dune du Maroc, où nous assisterons au coucher du soleil, puis dîner et nuitée au bivouac Erg Chegaga.
- Soirée autour du feu, musique traditionnelle.
- Possibilité de hammam et douche sur place.



Jeudi 21 Janvier 2021:

- Après le petit-déjeuner retour vers le Mamhid.
Exercice de détente, stretching, étirement du corps,
- Déjeuner
- Suivi d'un soin collectif
- Dîner et veillée autour du feu



Vendredi 22 Janvier 2021:

- Sortie au village pour un hammam/douche
- Temps libre au village.
- Déjeuner
- Découverte de la fabrication de briques traditionnelles pour les constructions nomades du désert, atelier manuel avec la terre du désert.
- Venue au bivouac d'artisans locaux.
- Dîner et veillée de clôture autour du feu, accueil des messages de fin de séjour.
- Danse tribale pour clôturer dans la joie de l'être



Samedi 23 Janvier 2021 :

Départ à l'aube, petit-déjeuner

Nous vivrons ce dernier levé de soleil dans le désert ensemble sur la route pour Marrakech d'où notre vol de retour partira. Une route pour profiter encore un peu des paysages enchanteurs du Maroc. Pause déjeuner pendant le trajet.