

Date

Du 06 au 13/10/2018

Tarif

A partir de 1290 €/personne – Base 4 personnes, 2 personnes par chambre.
Accompagnateurs et formateurs professionnels.

Non inclus : avion, boissons, pourboires...

Activités complémentaires

Rencontres, visites, balades, baignades...

Difficulté

Aucune.

Hébergement

Hôtels, Maisons d'Hôtes
Tous les repas sont inclus ainsi que l'eau à volonté.

Transport

Tous les transferts et déplacements sont inclus.



MEDITER ET MIEUX SE CONNAITRE POUR ETRE PLUS HEUREUX

MAROC - DUREE 8 JOURS ET 7 NUITS

Cet atelier-voyage au cœur de la nature marocaine vous permettra de vous reconnecter à vous-même, pour retrouver sérénité et joie de vivre de manière durable.

Vous profiterez d'ateliers animés par 2 coachs professionnels, pour apprendre ou perfectionner la pratique de la méditation de pleine conscience. Vous apprendrez également à mieux vous connaître pour libérer vos forces et talents, et ainsi être plus heureux.

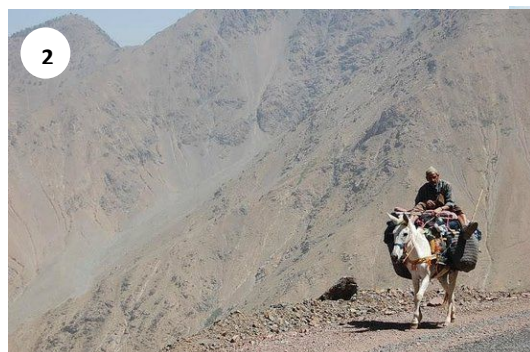
Vous séjournerez dans des lieux hors du commun au cœur de la nature, où la beauté du lieu, les balades et les baignades seront pour vous une source d'inspiration et de ressourcement.

Vous reviendrez riche d'apprentissages qui vous accompagneront chaque jour à votre retour pour vivre pleinement l'instant présent. Vous reviendrez riche également de rencontres et de partages.

Ainsi, vous vous offrez plus qu'un voyage : une avancée sur le chemin du bonheur.

Vous aimerez :

1. Marrakech
2. Imlil et le massif du Toubkhal
3. Voyager en petit groupe
4. Oasis de Fint
5. Les rencontres





Les bienfaits de ce stage

Les bienfaits de ce stage sont :

- Apprendre une forme de méditation laïque, dérivée des approches bouddhistes : la méditation de pleine conscience (aussi appelée Mindfulness, MBSR) et devenir autonome dans votre pratique.
- Vous perfectionner dans sa pratique
- Renforcer votre capacité à profiter de la vie par une meilleur connaissance de vous.

Vos formateurs et accompagnateurs



ERIC FAUROUX

Après une expérience d'une vingtaine d'années sur des postes à responsabilités, je me suis orienté depuis 2007 dans la formation et le coaching. J'accompagne aussi bien les entreprises que les particuliers.

J'interviens sur les thèmes suivants : prévenir et accompagner le stress et burnout, accompagner le changement comportementaux et émotionnels, développer la confiance en soi, gérer les transitions de carrière...

Je suis coach certifié, aromathérapeute et professeur de méditation de pleine conscience. Je suis également formé à diverses techniques de développement personnel (psychogénéalogie, PNL, ...).

SYLVIE ROCHE

J'ai 20 ans d'expérience en tant que formatrice et coach auprès des entreprises et des particuliers. J'accompagne les personnes sur les thématiques suivantes : renforcement des compétences relationnelles, affirmation de soi, confiance en soi, gestion du stress et des émotions.

Maître praticienne en PNL, je suis certifiée en coaching. Je suis formée à des techniques cognitives et comportementales (TCC), ainsi que sur les outils de profils de personnalité.

Nos fondamentaux

Pendant le séjour et le stage au Maroc, nous vous accompagnerons et veillerons qu'au sein de votre petit groupe (maximum 10 personnes) la Bienveillance, le Respect, la Bonne Humeur et la Fluidité soient le fil conducteur de ces 8 jours.

Chaque journée sera harmonisée selon 3 temps, vous offrant les avantages d'un voyage individuel et ceux d'un voyage accompagné par des professionnels :

1. **Des temps de partage** avec les 2 formateurs et au sein du groupe. Temps spontanés ou organisés...
2. **Des temps d'ateliers** pour expérimenter de nouvelles techniques, de nouvelles façons de voir votre vie...
3. **Des temps libres** pour intégrer à votre rythme, pour profiter pleinement de la nature,

Pendant le stage

Mieux se connaître permet de renforcer ses ressources, talents et d'agir sur ce qui nous freinent dans la vie (blocages et peurs). Cela nous aide à prendre du recul sur nous-même, à sortir de nos automatismes parfois dépassés.

Ainsi, la connaissance de soi nous aide à devenir le meilleur de nous-même et à se bâtir une vie heureuse.

Durant le stage vous apprendrez :

- A repérer les mécanismes de votre mental (perception, interprétation...)
- A développer l'optimisme et les émotions positives
- A réduire vos colères et vos peurs
- A mieux vivre avec les autres
- A vous aimer

Techniques et approches issues de :

Médiation de pleine conscience

Développement personnel et de coaching

Nous alternerons des temps en plénière, en petits groupes et en individuel.

Toujours dans le respect du rythme et des besoins de chacun ; en toute bienveillance.

Conditions :

Niveau requis : aucun

Matériel nécessaire à apporter : aucun (sauf si vous souhaitez emmener votre coussin de méditation)

A qui s'adresse ce voyage ?

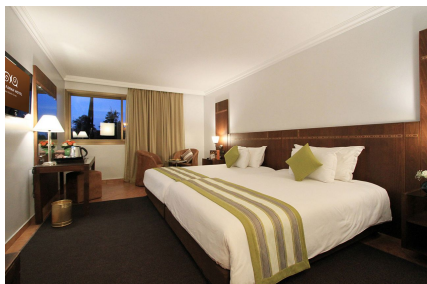
A vous, si :

- Vous êtes curieux(se) d'apprendre une forme de méditation laïque, dérivée des approches bouddhistes : la méditation de pleine conscience.
- Vous souhaitez vous perfectionner dans votre pratique.
- Vous désirez mieux vous connaître dans votre rapport à vous-même et aux autres.



Maison d'hôtes "Les Roches d'Armed" à Imlil

Les bienfaits de la Méditation



Hôtel à Marrakech



Souk de Marrakech



Marrakech



La Méditation de pleine conscience par sa pratique régulière nous aide à engager un rapport différent à la vie, à nos difficultés et ainsi mieux savourer notre existence. En effet, nous sommes présents à ce que nous vivons ici et maintenant au travers de notre capacité à ressentir et à observer ce qui se passe en nous.

Nous développons ainsi, une vision positive de la vie et de meilleures relations avec autrui. Nos mécanismes naturels d'autoréparation se développent.

Cette méditation a été adaptée aux occidentaux par Jon Kabat-Zinn (Médecin Américain) et introduite en France par Christophe André (Médecin et Chercheur). Elle est reconnue scientifiquement pour ses bienfaits. Sa pratique régulière permet une prise de recul sur son vécu, le développement des émotions positives, une plus grande stabilité émotionnelle, la réduction du stress...

Sa pratique ne demande pas d'aptitude particulière et est ouverte à tous.

Et pendant le stage

Vous allez sur la semaine réaliser le programme complet MBSR d'apprentissage de la méditation de pleine conscience. Vous pratiquerez des exercices en silence, assis, debout, couchés, en marchant, en mangeant... et nous enrichissons ces enseignements par du yoga. Vous aurez tous les acquis pour continuer, de façon autonome, à pratiquer chez vous.

Les bienfaits du Maroc

A vous qui aimez les voyages dans le temps, le Maroc, pays à l'histoire millénaire, avec ses palais magnifiques, ses monuments historiques et ses sites archéologiques, vous fait vivre un vrai conte de fées, où l'art s'associe au jeu des lumières et des couleurs.

A vous, aventuriers des temps modernes, à la recherche d'endroits de rêve et de belles communions avec la nature pure, le Maroc vous ouvre grand ses portes et vous invite à découvrir ses montagnes élancées, aux cimes coiffées de neige, ses forêts de cèdres et de chênes, ses variétés uniques de faune et de flore, ses océans de sable, où le coucher de soleil procure un bien-être rarement ressenti.

A vous qui cherchez le temps serein où l'on peut s'abandonner à faire peu pour vivre beaucoup, le Maroc offre son rythme où l'homme prend le temps de vivre au grès de ses envies et besoins.

A vous qui rêvez de grands espaces, le désert offre un miroir à notre âme. Instants uniques de présence à soi, de retour à l'authentique.

A vous qui cherchez la rencontre avec des gens « gentils » et serviable. Vous la trouverez...



Souk de Marrakech



Les Roches d'Armed



Oasis de Fint



"Les Terrasses des Délices"

JOUR(S) OPTIONNEL(S) : VISITE DE MARRAKECH

Prendre contact avec notre agence.

Programme de votre voyage

Jour 1 – Samedi 6 octobre 2018 : Vol international – Arrivée à Marrakech – Transit – Après midi d'atelier

Matinée réservée au vol international et à l'arrivée à Marrakech.

Accueil à l'aéroport, transfert et installation votre hôtel "Kenzi Farah" (ou équivalent).

Vous serez attendus par votre chauffeur à l'aéroport.

L'après-midi libre (visite du souk...).

Soirée : démarrage du stage.

Déjeuner et dîner inclus.

Jour 2 – Dimanche 7 octobre 2018 : Matinée d'atelier et après-midi de libre

Méditation puis petit déjeuner.

Matinée : transfert à Imlil dans le massif du Toubkal et installation dans la maison d'hôtes « les Roches d'Armed ».

Après-midi consacrée au stage.

Fin d'après midi de libre pour profiter de la piscine, balades...

Soirée libre.

Déjeuner et dîner inclus.

Jour 3 – lundi 8 octobre 2018 : Matinée d'atelier et après-midi de libre

Méditation puis petit déjeuner.

Matinée consacrée au stage.

Après-midi de libre pour profiter de balades...

Soirée Méditation et d'enseignement.

Déjeuner et dîner inclus.

Jour 4 – Mardi 9 octobre 2018 : Matinée transfert et après-midi d'atelier

Méditation puis petit déjeuner.

Matinée consacrée au transfert vers l'Oasis de Fint et installation dans votre chambre d'hôte "Les Terrasses des Délices".

Après-midi consacrée au stage.

Soirée Méditation dans le désert.

Déjeuner et dîner inclus.

Jour 5 – Mercredi 10 octobre 2018 : Journée d'atelier et temps libre

Petit déjeuner.

Journée consacrée au stage avec des temps de repos.

Soirée Méditation dans le désert avec un feu de camps.

Déjeuner et dîner inclus.

Jour 6 – Jeudi 11 octobre 2018 : Journée d'atelier et temps libre

Petit déjeuner.

Journée consacrée au stage avec des temps de repos.

Soirée libre.

Déjeuner et dîner inclus.

Jour 7 – Vendredi 12 octobre 2018 : Matin d'atelier – Transit – Arrivée à Marrakech

Petit déjeuner.

Journée consacrée au stage avec des temps de repos.

Soirée libre.

Déjeuner et dîner inclus.

Jour 8 – Samedi 13 octobre 2018 : Transit - Vol international

Petit déjeuner.

Matinée : transfert à l'aéroport de Marrakech, pour le vol international dans l'après-midi.

Fin de nos services...

Votre budget

Prix par personne en chambre double et hors billet d'avion :

- Base 4 personnes : 1290 Euros
- Base 6 personnes : 1236 Euros
- Base 8 personnes : 1175 Euros
- A partir de 10 personnes : 1117 Euros

Le supplément pour la chambre individuelle : 300 Euros

Si vous souhaitez que nous vous réservions votre billet d'avion, merci de nous contacter.

Prix pour l'extension d'une nuit ou deux sur Marrakech : 100 Euro la nuit supplémentaire en Riad et en chambre double.

Acompte de confirmation : 30% du prix du voyage, le solde 30 jours avant le départ

IMPORTANT :

- Le stage sera ouvert à partir de 4 personnes inscrites.
- Nombre maximum de participants : 20

Détail de vos prestations

OPTIONS :

Vol pour Marrakech

Si vous souhaitez réserver votre billet d'avion, merci de nous contacter.

Extension d'une nuit ou deux sur Marrakech

100 Euro la nuit supplémentaire en Riad et en chambre double.

Si vous souhaitez réserver, merci de nous contacter.

Ces prix inclus :

- Les transferts depuis aéroport.
- Tous les repas.
- L'eau potable.
- L'animation du voyage et du stage par les formateurs.
- Et toutes les nuitées :
 - Marrakech : hôtel "Kenzi Farah" (ou équivalent)
 - Imlil : maison d'hôtes "Les Roches d'Armed"
 - Oasis de Fint : maison d'hôtes "La Terrasse de Délices"
- Garantie Europ Assistance (nous consulter)

Ces prix n'incluent pas :

- Vol international France – Marrakech – France
- Le supplément pour la chambre individuelle.
- Les excursions ou visite ou option non marquées dans le programme.
- Les boissons autres que l'eau.
- Les pourboires à l'équipe locale.
- Toutes dépenses personnelles.
- L'assurance voyage obligatoire.
- Les commissions bancaires pour le virement concernant votre réservation.
- Taxes d'aéroports locaux.
- Les commissions bancaires pour le virement concernant votre réservation.



Cuisine et Délices du Maroc

Informations et Inscription

AGENCE GLOBATLAS ADVENTURES

3 quai Jules Courmont, 69002 Lyon, France

Appelé(e) Sabrina : 04 72 02 60 48

Où en nous contactant par mail : contact@globaltasadventures.com

Si vous souhaitez des détails sur les contenus du stage, Sylvie et Eric auront le plaisir de vous répondre. Contactez-les :

- Sylvie : 07 77 20 64 86 - sylvie.roche@slconsultant.fr
- Eric : 06 77 95 03 94 - efauroux@gmail.com



Traditions du Maroc

Avant votre départ

3 mois avant votre voyage :

- Réservez votre billet d'avion pour Marrakech.
- Assurez-vous que votre passeport soit en règle (il doit rester 6 mois de validité à la date de retour en France)
- Si vous n'êtes pas de nationalité française, veuillez contacter l'ambassade du pays de destination et des pays de transit.

1 mois avant votre départ, vous recevrez un dossier de préparation complet abordant les détails pratiques : vêtements, argent, passeport, conseils pratiques, etc.

Au niveau sanitaire

Ni vaccin, ni traitement obligatoire

Aucune condition physique particulière n'est requise.

Assurance et assistance

Nous vous recommandons de souscrire :

- Une Garantie Assurance Multirisque.
- Une Assurance Annulation.
- Une Assurance Bagage Perte et vol.

Nous consulter

Nous connaître

AGENCE GLOBATLAS ADVENTURES

Merci de venir sur notre site internet : www.globaltasadventures.com

Onglet : « L'agence »

SYLVIE et ERIC

Merci de venir sur notre site internet : www.jaidecidedetreheureux.info