

# Retraite « ESCAPE » à Marrakech

 Du samedi **8 mars au jeudi 13 mars** 2025 (via Ryanair)

C'est sous le soleil de Marrakech que Géraldine et Pauline vous invitent à vivre une retraite unique, mêlant différents types de yoga et d'ateliers conçus pour vous reconnecter à votre âme et retrouver votre paix intérieure.

Cette retraite est une invitation à cultiver ensemble ce qui nous fait du bien, dans la douceur et l'authenticité ✨ 🌸 🌺 🌻 🍀


---

 Hébergement :

- Spacieux Ryad au cœur de la médina.


 Petit groupe : Maximum 6 participantes + 2 facilitatrices -> résultats garantis !

 Temps libre : Pour visiter Marrakech, profiter d'un spa ou simplement se détendre.

 Routine quotidienne :

- Matin : Yoga, pranayama & méditation.
- 9h00 : Petit-déjeuner.
- 11h00 : Atelier ou soin (gommage marocain, soin du visage à l'argile...).
- 13h00 : Déjeuner suivi d'un temps libre pour profiter du soleil.
- Fin de journée : Chants de mantras, mudras, voyages sonores, yoga doux.
- Soir : Dîner, journaling, tirage d'oracles et conférence sur les blessures de l'âme.

 Activités culturelles : Selon les envies du groupe.

 Dernière soirée : Dîner « local » sur la célèbre place Jemaa el-Fna.

## Programme Jour par Jour

### Jour 1 : Ancrage & Intention

**Objectif :** S'ancrer dans l'instant présent, poser ses intentions et ouvrir l'espace énergétique du voyage intérieur.

- ◆ **16h00 : Cérémonie du Cacao** – Ouverture du cœur et connexion aux énergies de la retraite.
  - ◆ **18h :**
    - **Yoga :** Étirements profonds (postures tenues 3-5 min) pour relâcher les tensions.
    - **Voyage sonore :** Bols tibétains, carillons Koshi et Hangbalu pour une relaxation profonde.
    - **Chant de mantra :** "*Lokah Samastah Sukhino Bhavantu*" – Pour installer la paix intérieure.
- 

### Jour 2 : Cœur Ouvert & Lâcher-Prise

**Objectif :** Libérer les émotions et cultiver l'amour de soi.

- ◆ **Matin :**
    - **Yoga du cœur :** Flow axé sur les ouvertures (Cobra, Chameau, Poisson).
    - **Pranayama :** Kapalabhati pour dynamiser et purifier.
    - **Méditation :** Visualisation du chakra du cœur (Anahata, lumière verte).
    - **Kriya :** Technique de purification du ventre et des intestins.
  - ◆ **18h :**
    - **Yoga doux & Mudras de l'ouverture** (Padma Mudra, Hridaya Mudra).
    - **Chant de mantra :** "*Om Ganesh*" – Pour surmonter les obstacles.
    - **Relaxation sonore :** Carillons Koshi, Hangbalu ou tambour.
- 

### Jour 3 : Confiance & Alignement

**Objectif :** Renforcer l'équilibre intérieur et l'ancrage.

◆ **Matin :**

- **Yoga Hatha :** Alignement et force intérieure (Arbre, Guerriers, Triangle).
  - **Pranayama :** Ujjayi (souffle victorieux) pour la concentration et la stabilité.
  - **Méditation :** Scan corporel pour prendre conscience des tensions.
    - ◆ **18 :**
  - **Yoga restauratif & affirmations positives** (postures au sol avec coussins et sangles).
  - **Mantra chanté :** "Oshun" – Mantra de l'amour (histoire et symbolique).
  - **Voyage sonore :** Gongs et tambour chamanique.
- 

 **Jour 4 : Élévation & Intuition**

**Objectif :** Se connecter à son intuition et éveiller l'énergie intérieure.

◆ **Matin :**

- **Yoga dynamique :** Flow inspiré des éléments (eau, air) pour fluidité et légèreté.
  - **Pranayama :** Bhastrika (souffle du feu) pour réveiller l'énergie vitale.
  - **Méditation :** Activation du troisième œil (Ajna, lumière indigo).
    - ◆ **Soir :**
  - **Yoga Nidra :** Relaxation guidée en conscience.
  - **Chant de mantra :** "Om Namah Shivaya" – Pour la transformation intérieure.
  - **Mudra :** Gyan Mudra (sagesse et clarté).
- 

 **Jour 5 : Intégration & Gratitude**

**Objectif :** Ancrer les enseignements et célébrer la transformation vécue.

◆ **Matin :**

- **Flow libre & expression personnelle** (Danse intuitive ou Yoga Danse).
- **Pranayama :** Sitali (respiration rafraîchissante).
- **Méditation :** Gratitude et intention pour la suite du chemin.
  - ◆ **18 :**
- **Cérémonie de clôture :** Cercle de partage et retour d'expérience.

- **Chant collectif** : *Gayatri Mantra*.

## **Jour 6 : Ancrage & Renouveau**

### ◆ **Matin** :

- **Yoga Vinyasa** : Éveil du corps et connexion à la terre.
- **Flow dynamique** : Axé sur l'ancrage (postures debout : Tadasana, Virabhadrasana, Malasana).
- **Pranayama** : Nadi Shodhana (respiration alternée) pour équilibrer les énergies.
- **Méditation** : Pose de l'intention (Sankalpa) pour clôturer la retraite en conscience.

## **Vos Facilitatrices**

### ◆ **Géraldine**


- Organisatrice et hôte de la retraite.
- Formée en massages intuitifs, numérologie tibétaine et humaniste, analyse transgénérationnelle.
- Anime les ateliers avec joie et bienveillance.


### ◆ **Pauline**


- Professeure de yoga.
- Méditations guidées, voyages sonores, mantras,
- Yoga adapté à tous les niveaux.

◆ *Faites-nous part de vos besoins spécifiques pour adapter les séances de yoga.*

---

 **Trajet** : via Ryanair (Aller par Bxl – retour par Charleroi -> le moins cher)

 Aller : Samedi 8 mars 2025 – Départ à 11h20, arrivée à 14h00.

 Retour : Jeudi 13 mars 2025 – Départ à 6h00 ou 10h00.

## Passeport valide obligatoire !

---

### **Tarifs** (*pension complète incluse*)

🍷 **Cuisine** locale & italienne préparée par notre cheffe Rabia.

### **Hébergements**


- Option A : Chambre pour deux personnes (2 lits séparés) → 900€
- Option B : Chambre avec lit double à partager (amis/famille) → 800€
- Option C : Chambre deluxe individuelle (grand lit) → 1 150€

📌 **Early Bird** : -5% pour toute inscription avant le 8 février 2025.

---

### Extras (optionnel)

Recevoir son thème en numérologie Humaniste (entretien de 2 heures)

 Numérologie Humaniste (sur demande avant le 1er mars) – 70€

Cette approche permet une reconnexion à soi, en révélant la nature profonde de votre être et les défis à dépasser pour incarner pleinement votre âme.

Proposition d'un shooting photo pour reprendre confiance en soi - 200 euros pour 30 photos pro.


---

### Inscriptions

Envoyez un email à [retraitebyge@gmail.com](mailto:retraitebyge@gmail.com) avec :

- Votre nom, prénom et votre numéro de téléphone
- Votre option d'hébergement choisie

📌 **Réservation** : Acompte de 300€ à verser sur le compte :

 Geraldine de Sauvage

- IBAN : LT75 32500907 96497579
- BIC : REVOLT21

Des questions ? N'hésitez pas à nous contacter.

🌸 Namaste,

Pauline & Géraldine

📷 PHOTOS DES LIEUX :

📍 Ryad Dar Zhar

**Option A** : Chambre pour deux personnes - 900€/pers



**Option B** : Chambre avec lit double à partager - 800€/pers



**Option B bis** : Mini Suite avec 2 lits séparés  
(SDD non-attendant mais privée) - 750€/pers



**Option C** : Suite « Deluxe » individuelle → 1 150€





e

