



Stage Qi Gong et Méditation

Maroc, Centre Tigmi Alyom

7 au 14 Juillet 2019

« Conscience de soi, prendre soin de soi pour éviter ou sortir de l'épuisement mental »



Bonjour,

Cela fait maintenant 2 ans que je propose avec bonheur cette retraite dans un endroit paradisiaque, près d'Essaouira, au Maroc.

Je suis ravie de retourner du 7 au 14 juillet 2019 pour vous proposer une semaine de pause, de détente et de retrouvailles avec vous-même. Une parenthèse dans nos vies effrénées pour revenir à soi dans la douceur et la joie de revenir à l'Essentiel.



Ici, le temps fait une pause.

Je vous propose des journées où vous avez le temps de prendre soin de votre corps (Qi Gong, Bioénergie), de votre esprit (méditation, contemplation), de faire un point sur vos besoins essentiels (cercles de partage, ateliers de connaissance de soi) dans un cadre déconnecté de vos préoccupations quotidiennes.

Le lieu est une invitation à la détente et je vous propose une semaine où tout est propice à contacter le lâcher prise : Piscine, Terrasses, hammam, chambres magnifiques...



La « salle de méditation » est un véritable oasis pour l'esprit : une terrasse ombragée où la vue nous invite à la contemplation...



Chaque matin, nous démarrons notre journée par une méditation.

Si vous n'avez jamais médité, bienvenue, je vous accompagnerai avec bienveillance dans cette pratique.

Je vous propose des séances de Qi Gong dans le centre ou en pleine nature où nous sommes accompagnés de notre hôte Ali qui s'occupe de nous avec une gentillesse sincère et bienveillante.



Une salle nous offre un espace de partage ombragé pour les heures le plus chaudes.



Et la région nous offre des paysages majestueux pour des temps de balades propices à la détente et la contemplation, au milieu des arganiers et des lieux antiques...



Nous savourons la cuisine Marocaine gastronomique et bio !

Notre cuisinier et Ali cuisinent avec le cœur...



Et le temps du thé à la menthe est sacré !



Nous profitons d'une journée pour visiter Essaouira : flâner dans les rues et le port...



Et goûter à la joie d'être !



Pour ce voyage, je vous prends en charge dès votre arrivée à l'aéroport (Marrakech ou Casablanca selon vos vols). Je vous réserve un taxi qui vous récupère dès la sortie de l'aéroport pour vous mener au centre. Et je prends soin de vous durant toute la semaine, avec Ali. Vous n'avez qu'à réserver vos vols et m'indiquer vos horaires pour que je planifie votre semaine. Une fois au centre, laissez-vous porter par la douceur de vivre à Tigmi Alyom...

Je peux vous conseiller pour les vols...



Bienvenue pour une semaine de ressourcement... et d'instant précieux qui vous aideront à retrouver un sens à la Vie !





Au plaisir de partager ces moments avec vous...
N'hésitez pas à me contacter pour en savoir plus.

Bien à Vous,

Agnès

Informations Agnès Delattre : 06 83 45 27 41 ou sur ma page de contact :
<https://www.agnes-delattre.com/contact/>

Document de Réservation :
<http://taichi.weiji.free.fr/stage%20retraite%20Tigmi%20%20juillet%202019.pdf>

www.agnes-delattre.com