

Méditation et Qi Gong

*« Conscience de Soi, Harmonisation et Apaisement
Corps, Coeur, Esprit
Pour éviter l'épuisement mental ou sortir d'un burnout »*

Retraite animée par Agnès Delattre

7 au 12 Mai 2018

ESSAOUIRA, MAROC

A 20 Kms d'Essaouira, niché au coeur des collines, Tigmi Alyom, le centre de ressourcement et de méditation, vous ouvre ses portes :



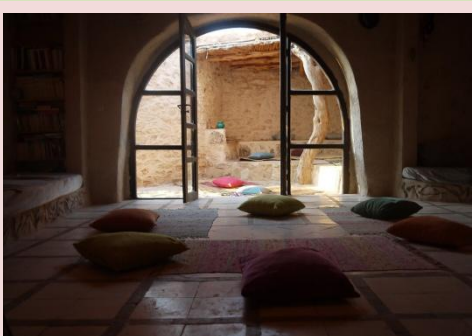
Le Centre de Méditation TIGMI ALYOM :

TIGMI ALYOM est un lieu de retraite au Maroc dans une nature magnifique et inspirante, loin de toute agitation touristique et au plus près de l'humain.

Tigmi Alyom est également idéalement placé puisqu'il se situe en pleine nature (au bout d'une piste de 4,5 km, à environ 30 min de la mer et d'Essaouira) entouré des champs d'arganiers et d'oliviers, au cœur des collines sillonnées de plusieurs oueds.

Son emplacement privilégié offre ainsi de nombreux endroits sauvages, propices à des activités en pleine nature, marche méditatives, randonnées en silence...

Tigmi Alyom est naturellement un appel au silence intérieur, au recueillement, au ressourcement. C'est un endroit généreux pour tous ceux qui sont en recherche, qui ressentent l'appel au silence, à la méditation ou à l'approfondissement de leur pratique énergétique.



JOUR 1 : LUNDI 7 Mai - Arrivée Marrakech
(possibilité d'arriver 1 ou 2 jours avant pour profiter du lieu)

Vols direct jusqu'à Essaouira en partance de Paris, Lyon, Marseille, ou vols jusqu'à Marrakech puis covoiturage possible jusqu'au centre (2h30) par taxi pour 70 € par taxi (regroupement possible pour partager les frais).

Cette journée sera consacrée à vous installer et profiter du lieu (et de la piscine).
Une journée sous le signe du repos en profitant du soleil et du silence de la campagne.

Je proposerai une première séance de Méditation et Relaxation dans la salle de pratique.
Un échange convivial autour d'un thé à la menthe nous permettra de mieux nous connaître.



JOURS 2 à 5 : MARDI 8 au VENDREDI 11 MAI - TIGMI ALYOM

SEANCES MATINALES et en SOIREE, au Centre, sur la Terrasse ombragée qui offre une vue sur toute la région ou dans l'environnement au milieu des arganiers
+ des Temps libres en journée pour le ressourcement et des temps de partage.

Chaque journée sera consacrée à recontacter en profondeur notre être (le Soi) authentique qui se trouve au Cœur du silence intérieur et de la Joie qui s'y déploie.

Nous expérimenterons différentes propositions pour contacter notre essence:

- Des pratiques corporelles, énergétiques (Qi Gong, Automassage, Respiration consciente, étirements doux en conscience, techniques d'ancrages, Bioénergie),
- Des pratiques d'apaisement du mental pour favoriser le chemin de la paix intérieure (méditations guidées, marches conscientes, cercles d'intégration et échanges des ressentis)

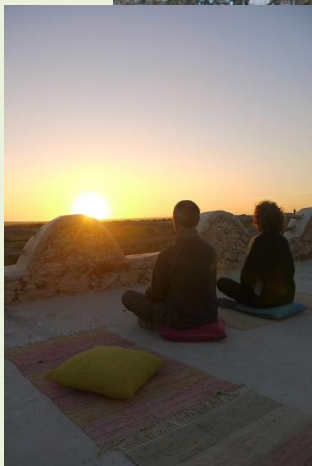
Toutes ces pratiques douces et apaisantes vous aideront à vous ancrer en vous-même, elles seront soutenues par l'énergie du lieu, du groupe et de nos hôtes, dans un endroit privilégié entouré d'une nature paisible et authentique.

Plusieurs promenades sont prévues dans la vallée, dans les Oueds situés à quelques mètres du centre.

Visite du souk traditionnel le mercredi matin,

Balades au sein de ruines Romaines (ponts romains surplombants les oueds)

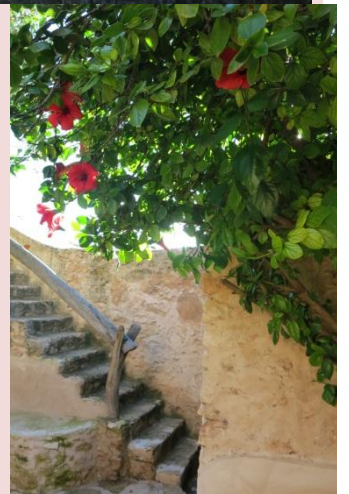
1 journée sera consacrée à la visite détente d'Essaouira et/ou à la plage



JOUR 6 : SAMEDI 12 MAI - Retour MARRAKECH
(possibilité d'extension personnelle)

SEANCE MATINALE puis retour en taxi vers l'aéroport de Marrakech.
Les retours seront échelonnés en fonction des heures d'avions.

Extension possible du séjour sur quelques jours, à titre individuel, dans le centre ou possibilité de visiter Marrakech (tarif non compris mais je peux vous orienter vers un Riad en plein centre de la Médina).



*Agnès DELATTRE explore l'art du mouvement et de la fluidité (corps/cœur/esprit) dans sa dimension **holistique** (énergétique, artistique, rééducative, émotionnelle et sacrée) à travers un chemin de pratiques (dont la Qi Danse Evolution qu'elle a développée, les arts énergétiques traditionnels, le toucher juste ou la Structuration Psychocorporelle) qu'elle transmet dans ses cours, ses stages « Cœur, Corps Conscience » qu'elle propose en France et à l'étranger. C'est avant tout un art de vivre et une philosophie qu'elle choisit de développer à travers son approche globale de l'être, enrichie de son parcours de thérapeute psycho corporel et d'accompagnante spirituelle.*

DETAILS et INFORMATIONS PRATIQUES

TARIF STAGE du Lundi 7 Mai au Samedi 12 Mai : 350 € / personne

TARIF petit budget (en conscience) ou couple : 250 € / personne

+

TARIF HEBERGEMENT CENTRE TIGMI ALYOM en pension complète : 39 €/jour (chambre double)
55 € si chambre individuelle.

CE QUE LE PRIX COMPREND :

- Pension complète en chambre double, avec espaces privatifs - draps et serviettes fournies. Les repas sont traditionnels ou végétariens... sans gluten, sans caséine, végétalienne, crudivore... Chaque besoin est étudié.
- L'animation de la retraite par Agnès Delattre
- Le transport pour visiter Essaouira

Les journées et promenades prévues peuvent être modifiées en fonction des aléas météorologiques et/ou techniques.

CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les vols internationaux
- Les frais de passeport (obligatoire pour rentrer au Maroc, doit être valable 6 mois après votre arrivée)
- les frais de Taxi pour arriver au centre
- L'assurance annulation
- Le repas à Essaouira
- Les boissons et dépenses personnelles



Ces informations et conseils sont destinés à faciliter vos préparatifs :

Pour toutes informations, rendez vous sur le site : <https://www.agnes-delattre.com> ou <http://taichi.weiji.free.fr> Ou n'hésitez pas à me contacter : a.brouillauddelattre@free.fr ou 06 83 45 27 41

Il est préférable d'emporter les photocopies des 2 premières pages de votre passeport + 1 photo d'identité

Budget :

Le Dirham est la monnaie officielle : 1 € = environ 10 Dh. Le Dirham n'est pas une monnaie internationale, le changement doit se faire à l'aéroport de Marrakech, à votre arrivée au Maroc.

Santé :

Aucune vaccination n'est exigée. Vérifiez toutefois la validité de vos vaccins diphtérie-tétanos-poliomyélite. Emportez les médicaments habituels : pansements, aspirine, antibiotique à large spectre, **désinfectant intestinal (ERCEFURYL) et anti-diarrhéique**, crème anti-moustiques, collyre... Si vous êtes sujet à de petites affections dues au changement d'environnement (maux de gorge, cystite, insomnies, constipation,...), prévoyez le nécessaire.

SI VOUS SUIVEZ UN TRAITEMENT, N'OUBLIEZ PAS VOS MEDICAMENTS et mettez-les dans votre bagage à main avec l'ordonnance de votre médecin.

SAVOIR VIVRE

Souvenez-vous que vous êtes un hôte, observez les traditions locales, respectez la dignité des gens qui y vivent et y travaillent.

- Lorsque vous prenez des photos, respectez les habitants et leur intimité. Demandez leur permission et usez de retenue.
- Respectez l'étiquette, les us et coutumes. Sans vous couvrir excessivement, évitez les tenues qui pourraient causer de la gêne ou heurter la pudeur des habitants : larges décolletés, mini jupes, vêtements trop moulants.

POUR ALLER PLUS LOIN SUR LE MAROC

CARTE D'IDENTITE

Superficie : 710 000 km² avec le Sahara occidental (1.3 fois la France)

Capitale : Rabat

Population : 30 millions d'habitants dont plus de la moitié à moins de 21 ans.

Régime : monarchie constitutionnelle.

Langue officielle : arabe. Le Maroc étant un ancien protectorat de la France, la majorité des marocains parle le français.

Le berbère est maintenant reconnu comme une culture et une langue à part entière.

SOCIETE / RELIGION :

Dans son ensemble, le Maroc apparaît comme un pays "laïque". Cependant il ne faut pas sous-estimer le rôle joué par la religion dans le pays. L'Islam se base sur 5 principes sur lesquels tous les musulmans s'accordent :

- il n'y a qu'un seul Dieu et Mahomet est son prophète ;
- il faut prier Dieu cinq fois par jour entre le lever et le coucher du soleil ;
- chaque fidèle se doit d'entreprendre, s'il en a les moyens physiques et financiers, un pèlerinage à la Mecque (il devient alors "hadj") au moins une fois dans sa vie ;
- il faut observer le Ramadan chaque année (aucune nourriture ni boisson, ni tabac, ni rapport sexuel avant le coucher du soleil pendant un mois) ;
- et faire l'aumône aux plus démunis.

Les Berbères.

Il y a plus de trois millénaires que les Berbères habitent le Maroc. Les Phéniciens qui débarquèrent sur la côte rocheuse de cette terre généreuse en 1200 avant J.-C., se trouvèrent en face d'un peuple qui adorait le soleil et faisait des sacrifices à la lune. La majorité des historiens contemporains pensent que les Berbères proviennent de cette zone du Moyen-Orient, qui, aujourd'hui, comprend la Jordanie, la Syrie, la Palestine et le Liban. Néanmoins l'origine des Berbères continue à être floue. Bien qu'ils n'aient pas de langage écrit, ils parlent trois dialectes distincts issus d'une seule souche linguistique. Les anthropologues rapportent qu'après plusieurs siècles de mariages entre Arabes et Berbères, il est difficile de différencier ces deux groupes. Cependant, les Berbères se distinguent par leur culture montagnarde, nomade et semi-nomade.

Formulaire d'inscription

Stage au Maroc, Essaouira, « Méditation et Qi Gong » du 7 au 12 Mai 2018

Merci de retourner ce formulaire d'inscription accompagné du règlement intégral du prix du stage avant le 30 avril 2018.

Etat Civil :

Nom :

Prénom :

Nationalité :

Adresse :

Code Postal

Ville :

E-mail :

Tel :

N° Passeport (obligatoire) :

Emis le :

Expire le :

Prix : Prix du stage : 350 € ou 250 €

Chèque à établir au nom de : Agnès Delattre.

Prix hébergement : Contacter Christophe ou Maud : 06 09 89 10 91 tigmi.alyom@outlook.fr - <http://meditation-center.wix.com/maroc>

Santé :

Le participant déclare être en bonne santé physique et psychologique et ne pas présenter de maladies (infectieuses ou non) qui pourraient entraver le bon déroulement du stage.

Infos sécurité et risques pays : www.diplomatie.fr

Infos santé et risques sanitaires : www.sante.sports.gouv.fr

Infos transports aériens : www.aviation.civile.gouv.fr/html/oservice/droits.htm

Assurance :

Je vous informe de la non responsabilité des organisateurs concernant les problèmes de santé pouvant survenir pendant le stage et la nécessité pour chacun d'avoir une assistance rapatriement personnelle en cas de besoin.

Je suis assuré(e) à titre individuel pour les garanties assistance et rapatriement auprès de la compagnie :

N° de contrat :

Tel :

Contact 24h/24 :

Personne à contacter en cas de nécessité :

Nom :

Prénom :

Tel :

E-mail :

Convention de participation :

Je déclare participer de mon plein gré et sous ma propre responsabilité au stage proposé à Tigmy Alyom en concordance avec l'esprit d'harmonie et d'autonomie qui inspire l'équipe organisatrice et afin de faciliter la bonne marche du stage pour chacun des participants, je m'engage à suivre les lignes directrices et les consignes proposées par les organisateurs et les animateurs.

Je dégage les organisateurs, les animateurs et les autres participants de la responsabilité des dommages aux personnes et aux biens qui pourraient résulter directement ou indirectement de ma participation aux animations et aux exercices proposés durant le séminaire.

Je déclare en toute sincérité être dans un état de santé psychique et dans un état d'autonomie physique me permettant de suivre le stage et je m'engage à faire part aux organisateurs et aux animateurs de toute difficulté qui pourrait compromettre ma santé, celles des autres ou le bon fonctionnement du stage en cours de route

Je déclare ne pas participer à ce séminaire à des fins médicales et être conscient(e) que les animateurs ne sont ni des médecins ni des praticiens de la santé physique.

(De son côté, l'équipe organisatrice s'engage à faire en sorte que le stage réponde aux lignes directrices proposées dans le descriptif. L'équipe déclare, en toute sincérité, être dans un état de santé psychique et physique permettant la tenue du stage dans de bonnes conditions. Cette équipe déclare que toute information concernant l'identité, la vie privée et la conduite de toutes les personnes présentes au séminaire est strictement confidentielle et s'engage à ne divulguer aucune information de cette nature à quelle que fin que ce soit, ni pendant, ni après le séminaire).

Je déclare avoir lu et compris toutes les conditions de la présente convention ainsi que du formulaire d'inscription et je m'engage à m'y conformer

Nom (en majuscule) :

Prénom :

Date :

Signature (précédée de la mention : « lu et approuvé »)

*Document à faire suivre par email ou par courrier postal à l'adresse suivante :
Agnès Delattre - 4 rue Léon Blum 31 320 Castanet Tolosan*