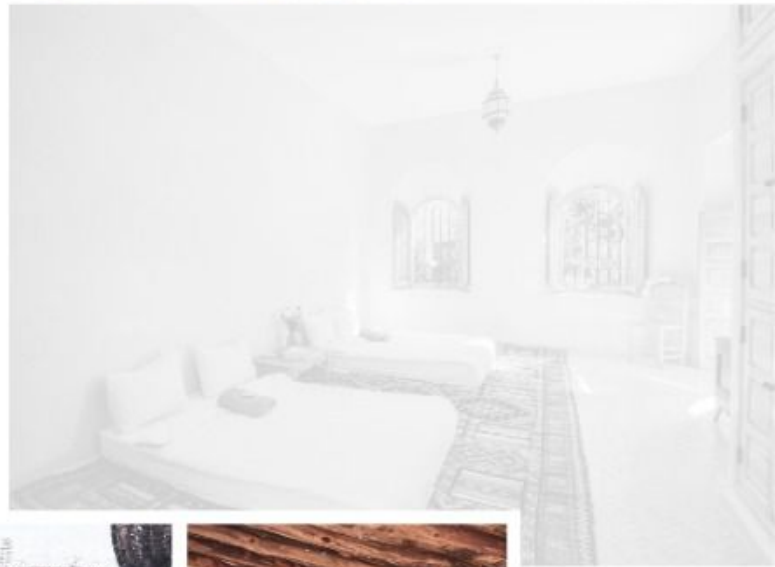


Connect Retreat

20-22 MAY

Avec Othman
Benchekroun,
Coach,
hypnothérapeute et
Instructeur
certifié à la
méthode Wim
Hof



MARRAKECH
BAB ZOUINA, RTE OURIKA



Connect est une retraite qui va vous revivifier mentalement, émotionnellement et physiquement. Mouvement, BreathWork, Meditation, hypnose et bains de glaces à la méthode Wim Hof. Vous risquez de vous transformer et surtout d'apprendre des outils qui vont vous faire vous sentir confiant, en paix, et connecté à vous meme.



Ce que nous allons faire durant ces 3 jours :

Vivre des états de transe profonde

Des ateliers de respiration profonde, de méditation et d'hypnose pour approfondir notre expérience sensorielle, libérer notre corps et calmer notre mental.

Tout apprendre sur la méthode Wim Hof

Tout apprendre sur la méthode Wim Hof. Tout ses bienfaits sur notre systèmes nerveux, cardio-vasculaire, immunitaire, endocrinien, sur nos émotions et notre état mental

Dépasser nos croyances et peurs limitantes

Préparez vous à dépasser vos limites physiques et mentales.

Expérimenter un bain de glace

Une sacré expérience qui va vous revivifier mentalement, physiquement et émotionnellement

Apprendre à Introduire ces outils à notre quotidien

Apprendre à introduire ces outils dans son quotidien pour une progression continue en toute autonomie après être retourné chez soi.



Bab Zouina est un riad traditionnel, une magnifique villa marocaine, située sur un beau terrain planté d'arbres fruitiers, de palmiers et d'un potager. La maison est spacieuse et possède de nombreux coins et recoins pour les différents moments de la journée.

Bab Zouina dispose de diverses terrasses et de lieux paisibles qui permettent aux visiteurs de se détendre.



Arrivé et départ

Début du programme le Vendredi 20 May à 11h
Fin du programme le Dimanche 22 May à 16h

Prix

3300 Dhs par personne, payable en amont.

Inclus

2 Nuits d'hébergement à Bab Zouina - Chambres partagés
Tous les repas à partir - Nourriture bio et fraîche servis par Bab Zouina
Séances de Yoga par Bab Zouina

Non-inclus

Le déplacement à et depuis Bab Zouina - Des covoiturages pourraient être organisés

Contact et réservation

Au 07 71 81 57 67 ou @othmanbenche sur Instagram