

DISCONNECT TO RECONNECT



RETRAITE
6-9 OCTOBRE
MARRAKECH - BAB ZOUINA



DISCONNECT TO RECONNECT

RETRAITE

6-9 OCTOBRE

MARRAKECH- BAB ZOUINA



Yin...

Déconnectez dans la lenteur et dans un lieu apaisant qui vit au rythme de la nature, propice à l'éveil des sens et à la contemplation. Des pratiques Yin chaque soir pour laisser le temps à votre corps et votre esprit de se ressourcer pleinement.

Yang...

Déconnectez dans le mouvement en vous concentrant sur votre corps pendant des pratiques quotidiennes dynamiques visant à réveiller votre énergie vitale et à cultiver votre force intérieure pour surmonter tous les nouveaux défis avec détermination.

Jung...

Déconnectez dans un voyage à travers votre inconscient pour interprétez vous-mêmes vos rêves grâce à la psychologie des profondeurs de Carl Jung. Les décrypter pour mieux vous comprendre, vous connaître et faire de vos rêves des alliés de votre quotidien.



PROGRAMME RETRAITE

Yin. Yang. Jung.

JEUDI 6 OCTOBRE

17:00	Arrivées & Installation
18:00 - 20:00	Cercle d'ouverture, Ecriture & Méditation
20:00	Dîner
21:00	Mantras et Chants autour du Feu

VENDREDI 7 OCTOBRE

08:00 - 09:15	Hatha Yoga : rêve-eiller son énergie vitale
09:30	Petit-Déjeuner
10:30 - 12:30	Atelier ludique sur les rêves : comment se souvenir de ses rêves?
13:00	Déjeuner
14:00 - 16:00	Temps Libre
16:00 - 18:00	Randonnée et balade dans les alentours du site: s'ancrer et contempler la nature. Introduction aux symboles et archétypes des rêves basés sur la psychologie des profondeurs de C.G Jung



PROGRAMME RETRAITE

Yin. Yang. Jung.

VENDREDI 7 OCTOBRE

- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| 18:30 - 19:30 | Yin Yoga |
| 19:45 | Dîner |
| 20:30 | Mantras & chants autour du feu |

SAMEDI 8 OCTOBRE

- | | |
|----------------------|--|
| 08:30 - 09:45 | Hatha Yoga : rêve-eiller son énergie vitale |
| 10:00 | Petit-Déjeuner |
| 10:00 - 12:30 | Atelier sur les rêves : comment décrypter un rêve? |
| 13:00 | Déjeuner |
| 14:00 - 16:00 | Temps Libre |



PROGRAMME RETRAITE

Yin. Yang. Jung.

SAMEDI 8 OCTOBRE

- 16:00 - 18:00** Partage de l'interprétation des rêves selon Jung, sur le plan de l'objet et sur le plan du sujet
- 18:00 - 19:00** Yin Yoga
- 19:30** Dîner
- 20:30** Temps d'écriture et induction de rêves autour du feu & Yoga relaxant du visage

DIMANCHE 9 OCTOBRE

- 08:30 - 09:45** Hatha Yoga : rêve-eiller son énergie vitale
- 10:00** Petit-Déjeuner
- 11:00 - 12:30** Partage de rêves & tarots oniriques
- 13:00** Déjeuner
- 14:00 - 15:00** Cercle de clôture





ILHAM DAIRY

PSYCHOTHÉRAPEUTE ET SPÉCIALISTE DES RÊVES

Pour Ilham, le rêve est à la fois étrange, intense, magique, fabuleux, surprenant, intrigant, révélateur... il peut nous permettre de nous orienter sur un nouveau chemin.

Encore faut-il savoir le déchiffrer...elle vous invite alors tout au long de ce weekend et à travers des ateliers ludiques à décrypter vos rêves. L'occasion d'entamer un dialogue intérieur avec vous-mêmes, grâce à la psychologie des profondeurs de Carl Jung.





LAYLA HAJJI

PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

“Le monde des rêves est le plus merveilleux des pays”

Ces mots résonnent beaucoup pour Layla passionnée par le monde onirique.

En 2020, elle commence à animer des ateliers sur les rêves avec son amie et collègue Ilham Dairy et plonge dans un monde d'une richesse infinie qui n'a pas fini de lui dévoiler ses énigmes.

En s'intéressant à de grands psychologues qui ont apporté une contribution à la compréhension du monde des songes et notamment à la psychologie des profondeurs de C. G Jung, elle tente d'intégrer à sa pratique du métier de psychologue mais aussi à son propre cheminement personnel, les outils et connaissances tirés de son travail sur les rêves.





FIRDAWS GUESSOUS

PROFESSEURE DE YOGA CERTIFIÉE YOGA ALLIANCE
(HATHA, VINYASA & YIN YOGA)

S'il fallait décrire ce qu'est le Yoga pour Firdaws en un mot, ce serait l'harmonie. Une harmonie entre le corps et l'esprit qui s'établit naturellement par la pratique.

Une approche corps-esprit qui vous invite tout au long du weekend à plonger à l'intérieur de vous-même pour en ressortir apaisés, avec plus d'équilibre hors du tapis.



DISCONNECT TO RECONNECT



RETRAITE
6-9 OCTOBRE
MARRAKECH - BAB ZOUINA

Sur Réservation - Places limitées



Tarifs par personne selon le type de chambre* :

- Chambre Triple : 3900 dhs
- Chambre Double : 4500 dhs
- Chambre Single : 5100 dhs

**(Incluant trois nuitées en pension complète, repas végétariens ainsi que l'ensemble des cours et activités proposés)*

N.B : certaines salles de bains sont partagés entre deux chambres



Modalités de réservation :

Avance (1000dhs à régler pour garantir votre place)



Contacts :

Instagram Firdaws : @yogi.wannabee

Téléphone/Whatsapp Ilham : 06 61 35 00 72