

# FOCUS & FLOW

AVEC SAMIA LATRACH

ALLEGER ET ALIGNER LE CORPS ET LE MENTAL  
AVEC LES PRATIQUES DU YOGA ET DE LA  
METHODE LEVIMENSA®

MAROC, OURIKA  
12-16 FEVRIER 2025



**BabZouina**  
yoga, nature & retreat



## Dans une villa marocaine traditionnelle, Bab Zouina

Le stage se déroulera dans une belle villa traditionnelle marocaine située dans la vallée de l'Ourika (30 km de Marrakech) dans une magnifique propriété entourée d'oliviers.

Loin du stress urbain, Bab Zouina a gardé un esprit authentique et serein, respectueux de l'environnement. La maison principale est construite écologiquement en pierre de taille et les nouveaux bâtiments en briques de terre naturelle.

Avec un jardin ornemental luxuriant conçu par l'artiste et paysagiste suédoise Catharina von Unge, l'environnement offre une oasis de méditation et de paix.

...un esprit authentique et serein, respectueux de l'environnement.





## À QUI S'ADRESSE CETTE RETRAITE ?

Vous êtes une femme visionnaire, entrepreneure ou multipassionnée, dépassée par vos responsabilités et une to-do list interminable ?

Vous hésitez entre une formation pour mieux vous organiser ou une pause pour vous régénérer ?

Cette retraite est conçue pour les deux : des matinées dédiées à clarifier votre vision et votre stratégie, et des après-midis pour vous régénérer.

LA méthode LEVIMENSA® vous propose une approche structurée pour capturer, organiser et prioriser toutes vos idées et responsabilités.

Vous apprendrez à équilibrer vos rôles multiples, à construire un système efficace pour avancer sur vos objectifs et à libérer votre esprit pour mieux vous concentrer sur l'essentiel.

### QUE POUVEZ-VOUS ATTENDRE DE CETTE RETRAITE ?

- Une vision claire de vos priorités
- Un planning stratégique
- Et un système qui vous permet de reprendre le contrôle sur votre temps et votre attention.

Avec cette nouvelle organisation, couplée aux bienfaits du yoga, du grand air et d'une alimentation saine, vous repartirez à la fois reposée et prête à transformer vos idées en réalisations concrètes.



### PRÉ-REQUIS :

POUR UNE FOIS, APPORTEZ VOS PROJETS EN VACANCES ! C'EST SUR CETTE BASE QUE NOUS ALLONS TRAVAILLER POUR TRANSFORMER VOS IDÉES EN ACTIONS.

# PROGRAMME

DÉVELOPPEZ UNE VISION CLAIRE, ALIGNEZ LE COEUR, LE CORPS ET L'ESPRIT, INTÉGREZ VOS ÉNERGIES YIN ET YANG. ET CRÉEZ DES ROUTINES SAINES ET DURABLES

\* Exemple d'une journée en retraite \*

8:00 - 9:00 - Yoga doux et réveil musculaire

9:00 - 10:30 - Petit déjeuner + journaling

10:30 -12:00 - Initiation et pratique de la méthode LEVIMENSA®  
pour s'organiser en gérant sa charge mentale

12:30 - 13:30 - Déjeuner

13:30 - 16:30 - Temps libre (piscine, marche dans le Douar...)

16:30 - 18:00 - Yoga (Asanas, breathwork, relaxation)

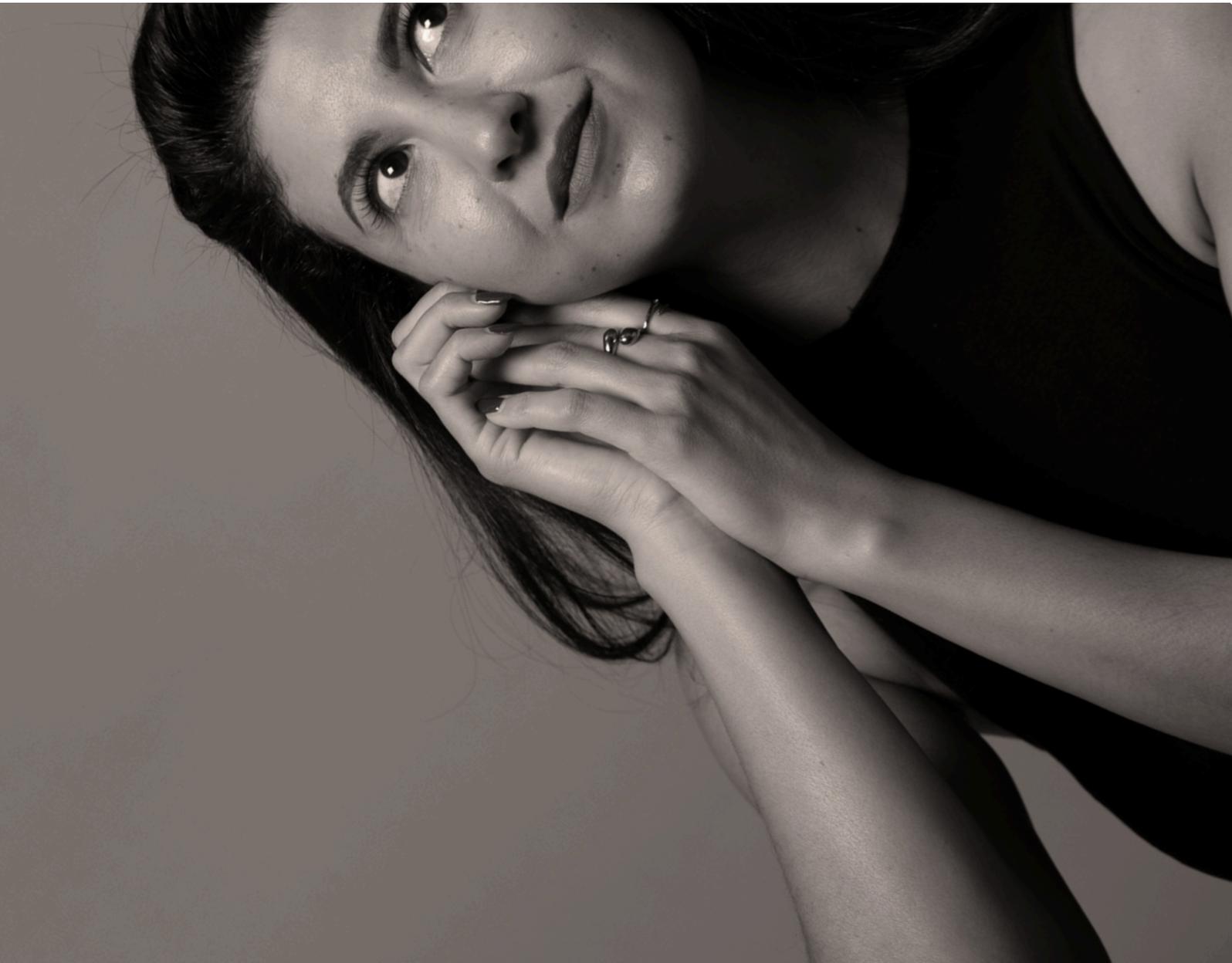
18:00- 19:30 - "Feminine Embodiment" playshop

20:00 - Dîner



# EQUILIBRER LE FAIRE ET L'ETRE, LE YIN ET LE YANG, LES BESOINS DE S'ORGANISER ET DE SE REGENERER

Comment trouver l'équilibre entre un besoin d'être "productive", une charge mentale élevée, un monde axé sur la performance, et notre nature féminine cyclique?



Intégrer nos deux énergies YIN et YANG et apprendre à transiter de l'une à l'autre avec grâce et intention.

Cultiver les qualités YIN de connection à nos sens, de régénération, de "nourishment", de douceur, de fun & de légèreté. Les équilibrer avec les qualités YANG de précision, de performance, d'assertivité, de focus et de "construction"

# PRATIQUE QUOTIDIENNE DE YOGA

adaptée à tous les niveaux même débutants



Dans le Shala

Ou sur le  
Rooftop face  
aux montagnes



Pratique équilibrée entre douceur et intensité, avec des adaptations pour chacun, des séquences que vous pouvez répéter chez vous.

# UNE CUISINE DELICIEUSE ET EQUILIBREE



Fraichement préparée chaque jour par Cheffe Aïcha

Chaque repas est un moment de partage et une célébration de l'abondante nature qui nous entoure

Adaptation végétarienne, vegan et sans gluten possibles

Fruits, fruits secs, thé et café servis toute la journée





## UN ENVIRONNEMENT PROPICE A LA REGENERATION

Digital Detox avec le WIFI  
disponible uniquement à la  
réception

Activités disponibles avec  
supplément massage relaxant ou  
tonique, Shiatsu, Hammam,  
Henné, services esthétiques...





## Inscriptions & Tarifs

- Chambre double partagée\* | 750 EUR/pers  
Avec salle de bain commune
- Chambre double partagée\* | 850 EUR/pers  
Avec salle de bain privée

\*Les chambres doubles partagées comprennent deux lits simples.

Chambres individuelles disponibles sur demande, consultez-nous pour les tarifs.

Ce tarif comprend:

L'enseignement de la "productivité sereine" basée sur la méthode GTD®

Tous les cours de Yoga

L'hébergement

Les repas à Bab Zouina, des fruits et du thé marocain à tout moment

L'accès à la piscine

Les Tarifs s'entendent par personne toutes taxes comprises, pour un séjour de 4 nuits, 5 jours à Bab Zouina.

Les tarifs ne comprennent pas les transferts aéroport. Ceux-ci peuvent être organisés sur demande pour un tarif de 80EUR l'aller-retour.

Possibilité de prolonger votre séjour, consultez-nous pour les tarifs.

Inscrivez-vous en envoyant un email à:  
[marhaba@babzouina.com](mailto:marhaba@babzouina.com) ou via WhatsApp:  
+41-79-336.48.48

# A PROPOS DE SAMIA

Ingénieure, consultante et formatrice certifiée de la méthode GTD® et de la méthode LEVIMENSA®, Samia a travaillé dans des environnements exigeants en France, aux États-Unis, en Espagne et en Allemagne. Spécialisée dans la productivité et la performance, elle a su s'épanouir dans un monde professionnel dominé par ces principes "masculins".

Suite à un burnout, elle a découvert l'importance d'équilibrer principes féminins et masculins, et de respecter sa nature féminine cyclique. Cette transformation l'a conduite à explorer l'art-thérapie, l'écriture et les retraites de méditation Vipassana. Le yoga, essentiel dans son cheminement, l'a inspirée à devenir professeur certifiée (300 heures) de l'école Sivananda.

Aujourd'hui, Samia aide les femmes à concilier féminité et ambitions professionnelles. À travers la retraite Flow and Focus, elle propose d'harmoniser productivité et régénération, en combinant les fondamentaux de la méthode Getting Things Done et les enseignements du yoga Sivananda.

