

# Voyage au cœur de Soi & de ses Sens

UNE RETRAITE IMMERSIVE DE  
TRANSFORMATION INTÉRIEURE  
AU MAROC

6 jours, 5 nuits

Vallée de l'Ourika, Maroc

Du samedi 14 au jeudi 19 novembre 2026

Avec Michelle Pelisse, psychothérapeute systémicienne, hypnothérapeute  
& Christine Chantelat, naturopathe et éveilleuse de Vie

# Une invitation à revenir à l'essentiel



Dans le cadre enchanteur d'un riad niché au cœur de la vallée de l'Ourika, aux portes de l'Atlas, nous vous invitons à un voyage intérieur profond, une reconnexion à vos sens, à votre corps, à votre souffle et à votre essence

Cette retraite est une parenthèse hors du temps pour ralentir, se déposer, se ressourcer et laisser la beauté du lieu soutenir un processus de transformation, d'éclosion douce et authentique.

## L'ESPRIT DE LA RETRAITE

- Se reconnecter à soi, aux autres et à ses ressentis
- Libérer les tensions physiques, émotionnelles et mentales
- Retrouver l'équilibre entre le corps, le cœur et l'esprit
- Nourrir son énergie vitale et son élan de vie
- Explorer ses mondes intérieurs dans un cadre sécurisant et bienveillant



## AU PROGRAMME

### Expériences sensorielles et hypnotiques

Rituels thérapeutiques, hypnose, respiration et pratiques de présence pour accueillir ce qui émerge, "se rencontrer dans le nous."

### Ateliers de naturopathie

Explorer une hygiène de vie consciente, naturelle et respectueuse du corps et de ses rythmes.

### Voyage « au cœur des saveurs et des sens »

Atelier culinaire participatif autour d'une cuisine végétale, créative et revitalisante.

### Yoga doux et éveil matinal

Pratiques accessibles pour se reconnecter au corps, à la respiration et à l'intuition.

### Rituels santé et hygiène de vie

Auto-soins, vitalité et écoute du corps.

## IMMERSION CULTURELLE

- Visite du souk berbère, découverte l'art de vivre local
- Excursion aux portes de l'Atlas, temps de marche consciente, silences, méditations et partages au cœur de paysages puissants et inspirants.



**Michelle Pélisse**

**Psychothérapeute systémicienne**  
**Hypnothérapeute**

Michelle Pélisse accompagne depuis plus de 20 ans des individus, des familles et des groupes dans leurs parcours de transformation, de guérison et d'évolution personnelle.

Passionnée par la relation humaine, par les systèmes dans lesquels l'individu évolue, par les explorations de la conscience et de ses états modifiés, ainsi que par les voyages aux quatre coins du monde, elle nourrit sa pratique d'approches plurielles, sensibles et profondément humaines.

À travers l'hypnose thérapeutique et l'approche systémique, Michelle invite chacun·e à plonger dans l'expérience, à explorer ses mondes intérieurs, à se reconnecter à son essentialité, à révéler ses richesses et à découvrir des potentiels encore inexplorés.

Son accompagnement soutient la libération des schémas inconscients et l'émergence de nouvelles ressources, dans un cadre sécurisant, respectueux et profondément révélateur

 LinkedIn : [www.linkedin.com/in/michelle-pelisse](https://www.linkedin.com/in/michelle-pelisse)  
 Site : [www.lesrencontresdufildor.com/](http://www.lesrencontresdufildor.com/)

**Christine Chantelat**

 [chris@yoga-naturo-trip.com](mailto:chris@yoga-naturo-trip.com)  
 +33 6 08 75 64 82



**INSCRIPTIONS & RENSEIGNEMENTS**



**Christine Chantelat**

**Éveilleuse de vie – Naturopathe**  
**Massothérapeute**

Exploratrice du monde et passionnée par l'art de vivre, Christine s'intéresse depuis toujours à la nutrition et à une alimentation santé comme fondement d'une hygiène de vie consciente et durable.

Adepte d'une cuisine végétale, créative et aux saveurs exotiques, elle transmet une approche joyeuse et sensorielle de l'alimentation, où le plaisir se met au service de la vitalité. Sa pratique s'enracine dans l'écoute du corps, la stimulation de l'énergie vital et le respect des rythmes naturels.

Elle pratique le yoga depuis de nombreuses années et organise régulièrement, en France et en Europe, des événements et retraites reliant naturopathie et yoga.

Depuis 8 ans, elle accompagne chaque année des retraites de yoga sur l'île d'Amorgos en Grèce, reconnues pour leur qualité, leur authenticité et leur esprit de liberté, portées par la puissance des lieux qui les accueillent.

 [www.yoga-naturo-trip.com](http://www.yoga-naturo-trip.com)  
 Instagram : @yoganaturotrip

**Michelle Pelisse**

 [michelle.pelisse@yahoo.fr](mailto:michelle.pelisse@yahoo.fr)  
 +33 6 12 28 35 60

## Une alliance d'approches complémentaires

Ensemble, Michelle et Christine unissent leurs savoir-faire pour proposer un accompagnement global et intégratif, accueillant l'être humain dans toutes ses dimensions : corporelle, émotionnelle, relationnelle et inconsciente.

Michelle ouvre des espaces d'exploration intérieure grâce à des combinaisons subtiles permettant de mettre en lumière les schémas invisibles et de transformer la dynamique inconsciente en de nouvelles perspectives.

Christine accompagne le retour à une santé naturelle, consciente et joyeuse grâce à la naturopathie, à l'alimentation vivante, au toucher et aux pratiques de revitalisation du corps.

Ensemble, elles créent un espace de transformation doux et puissant, où le changement s'opère naturellement dans la grâce de son unicité.

*“J'accepte la grande aventure d'être moi”*  
Simone de Beauvoir

## VOYAGE AU CŒUR DE SOI & DE SES SENS

Vallée de l'Ourika, Maroc

14-19 NOVEMBRE 2026

### TARIF DU STAGE

Par personne

6 jours / 5 nuits

420 €

360 € avant  
le 1er mars  
« EARLY  
BIRD »

565 €

740 €

815€

890 €

1065 €

CHAMBRE TRIPLE

CHAMBRE DOUBLE (OU TWIN) AVEC  
SALLE DE BAIN PARTAGÉE\*

CHAMBRE DOUBLE (OU TWIN) AVEC  
SALLE DE BAIN PRIVÉE

CHAMBRE INDIVIDUELLE AVEC SALLE  
DE BAIN PARTAGÉE\*

CHAMBRE INDIVIDUELLE AVEC SALLE  
DE BAIN PRIVÉE

### ACOMPTE ET PRIX “EARLY BIRD”

Stage Voyage au Cœur de soi & de ses sens: 100 € à verser à l'inscription, solde au 14 octobre 2026, soit un mois avant le début du stage.

Hébergement au Bab Zouina : 250 € à verser à l'inscription, solde au 14 octobre 2026, soit un mois avant le début du stage.

Prix « Early bird » avant le 1er mars 2026, -15%, soit 360 € au lieu de 420 €



Le prix du transfert de l'aéroport de Marrakech est inclus ainsi que toutes les excursions

### INFORMATIONS

Christine Chantelat

+33 6 08 75 64 82

[chris@yoga-naturo-trip.com](mailto:chris@yoga-naturo-trip.com)

