



Une semaine pour Soi

Essaouïra Spirit et

Naturopathie



Un voyage « Bien-être » au Maroc...



Un Temps Pour Soi à Essaouira...



Une pause, une profonde respiration Une invitation au Lâcher prise

Une semaine au Maroc, dans un Ryad au cœur de la Médina **d'Essaouïra**

Protégé par les remparts, bercé par l'océan, réchauffé par le soleil, les couleurs, les odeurs, les sons, les rencontres, et parfois bousculé par le vent ...

Un véritable lieu ressourçant qui a su préserver son authenticité et son histoire, une invitation à vivre dans l'instant...

Groupe de 10 personnes

Encadrement par des Naturopathes formés et investis et autres intervenants locaux

♦ **Accompagnement naturopathique** avec entretiens individuels tout au long du séjour afin de vous apporter une meilleure connaissance de vous même, et des clés essentielles pour entretenir une santé holistique : Facteurs physiques, psycho-émotionnels, sociaux, écologiques et spirituels

Remise d'un conseilancier détaillé à la fin de la semaine avec photo et analyse de votre iris

- ♦ Hammam, massage et autres douceurs pour Soi, selon vos envies
- ♦ Ateliers : Découverte des huiles essentielles et senteurs du Maroc, cuisine saine et savoureuse, fabrication de cosmétiques naturels, réflexologie plantaire...
- ♦ Balades en forêt, au bord de la mer, les pieds dans le sable..., ou à dos de chameau, de cheval...
- ♦ Visite d'une vraie coopérative de femmes (sans patron...) fabricant des produits issus de l'arganier, vraie ressource de la région (huile d'argan...)
- ♦ Soirées « Gnaoua », musique spirituelle et guérisseuse issue des esclaves d'Afrique noire
- ♦ Yoga, relaxation, QI Qong, marche...

Et... Cuisine locale adaptée à vos envies faite par des femmes d'Essaouïra*

Sorties restos, terrasses, échanges, Souks, temps libres selon vos besoins

Toutes les personnes qui travaillent localement sont rétribuées équitablement

600 euros tout inclus* / 1 semaine en pension complète, sorties, ateliers, bilans...

* **Excepté le billet d'avion qui reste à votre charge (nous pourrions vous indiquer les bons plans!)**

Pour les dates (en cours de finalisation) et autres questions, renseignez vous ici ou **envoyez un email à Marie Aime-Dupuy : boutikdunaturo@gmail.com**

