



HEALTHY Energie/Bien-être/Nutrition/Pilates Séjour Ressourcement 4 jours

Durant le séjour vous êtes informé de l'heure de vos rendez-vous individuels. Entre les séances, vous êtes libre de vous détendre au bord de la piscine, dans le jacuzzi, dans votre chambre...ou de vous distraire (tennis, pétanque, ping-pong...). Vous êtes chez vous ! Nathalie est à votre écoute en dehors des séances mieux-être.

DEROULEMENT DU SEJOUR

1^{er} jour

Entre 16 h et 20 h :

Transfert depuis l'aéroport, accueil et installation.

20h/20 h30 : **Dîner** Soirée libre (salle détente, musique, jeux, pétanque sur terrain éclairé, jacuzzi...)

2^{ème} jour

Entre 7 h 30 et 8 h : petite marche à l'extérieur du domaine avec Magalie après avoir bu un citron pressé

Entre 8 h et 9 h : **Petit déjeuner**

9 h 30 :

Soin Hammam et massage avec Zaïra au Domaine des amis

(A 5 minutes en voiture, 10 minutes à vélo, 20 minutes à pied, au choix) - 1 heure 15 de soin par personne (2 par 2: 1 fait le hammam, 1 autre se fait masser)

Nutrition entretien individuel avec Magalie

Environ 45 minutes par personne

Détente et temps libre avant et après le soin

Entre 13 h et 14 h : **Déjeuner**

Entre 15 h et 18 h :

Séance mieux-être individuelle avec Nathalie

Environ 45 minutes par personne - Ecoute et anamnèse (informations relatives au passé), perception des centres énergétiques

Nutrition entretien individuel avec Magalie

Environ 45 minutes par personne

Détente et temps libre avant et après le soin

Vers 19 h :

Echange libre dans la salle détente : **explications sur le référentiel de naissance** (outil thérapeutique et énergétique) et initiation à l'auto-guérison énergétique

20 h/20 h 30 : **Dîner** Soirée libre (salle détente, musique, jeux, pétanque sur terrain éclairé, jacuzzi...)

3^{ème} jour

Entre 7 h 30 et 8 h : petite marche à l'extérieur du domaine avec Magalie après avoir bu un citron pressé

Entre 8 h et 9 h : **Petit déjeuner**

Entre 9 h 30 et 12 h 30 :

Séance mieux-être individuelle avec Nathalie

Environ 30 minutes par personne. Soin énergétique

Séance Pilates individuelle avec Majdouline - Environ 30 minutes par personne - Fondamentaux et principes de Pilates

Détente et temps libre avant et après le soin

Entre 13 h et 14 h : **Déjeuner**

Entre 15 h et 18 h :

Soin bien-être personnalisé avec Zaira

Environ 45 minutes - Soins dans la chambre : massage, soins du visage, manucure, pédicure au choix

Nutrition atelier conférence cuisine saine avec Magalie 2 h

Détente et temps libre avant et après la séance

Vers 19 h :

Echange libre dans la salle détente : **Nutrition/bien-être.**

20 h / 20 h 30 : **Dîner** Soirée libre (salle détente, musique, jeux, pétanque sur terrain éclairé, jacuzzi...)

4^{ème} jour

Entre 7 h 30 et 8 h : petite marche à l'extérieur du domaine avec Magalie après avoir bu un citron pressé

Entre 8 h et 9 h : **Petit déjeuner**

Entre 9 h 30 et 12 h 30 :

Soin bien-être personnalisé avec Zaira

Environ 45 minutes - Soins dans la chambre : massage, soins du visage, manucure, pédicure au choix

Séance Pilates individuelle avec Majdouline

Environ 30 minutes par personne - Travail des muscles profonds et stabilisateurs sur Soft Ball (équilibre)

Nutrition séance coaching de groupe avec Magalie - Environ 1 heure

Accès libre aux Pilates avec Majdouline à l'issue des séances individuelles

Détente et temps libre avant et après le soin

Entre 13 h et 14 h : **Déjeuner**

Entre 15 h Et 18 h :

Séance mieux-être individuelle avec Nathalie

Environ 30 minutes par personne - Rééquilibrage énergétique avec étude du Référentiel de naissance et soins harmonisants

Séance Pilates individuelle avec Majdouline

Environ 30 minutes par personne - Travail de résistance avec Flexband

Accès libre aux Pilates avec Majdouline à l'issue des séances individuelles

Détente et temps libre avant et après la séance

Vers 19 h :

Echange libre dans la salle détente : **Bien-être/nutrition/énergie**

20h/20h30 : **Dîner** Soirée libre (salle détente, musique, jeux, pétanque sur terrain éclairé, jacuzzi...)

5^{ème} jour

Entre 7 h 30 et 8 h : petite marche à l'extérieur du domaine avec Magalie après avoir bu un citron pressé

Entre 8 h et 9 h : **Petit déjeuner**

Entre 9 h 30 et 12 h 30 :

Séance mieux-être individuelle avec Nathalie

Environ 30 minutes par personne - Soins énergétiques avec mise en pratique de l'auto-guérison

Nutrition entretien individuel avec Magalie

Environ 45 minutes par personne

Détente et temps libre avant et après le soin

Entre 13 h et 14 h : **Déjeuner**

Entre 15 h et 18 h :

Soin bien-être personnalisé avec Zaira

Environ 45 minutes - Soins dans la chambre : massage, soins du visage, manucure, pédicure au choix

Séance Pilates individuelle avec Majdouline

Environ 30 minutes par personne - Exercices avec le Fitness cercle, travail des fascias

Accès libre aux Pilates avec Majdouline à l'issue des séances individuelles

Détente et temps libre avant et après la séance

Vers 19 h :

Echange libre dans la salle détente : **un regard vers demain** (*changer certaines habitudes avec plaisir*)

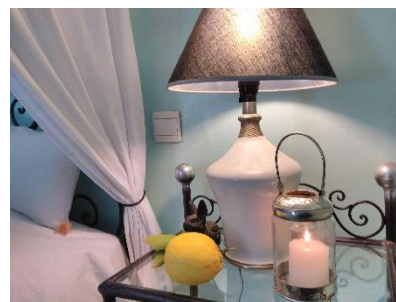
20 h/20h30 : **Dîner** Soirée libre (salle détente, musique, jeux, pétanque sur terrain éclairé, jacuzzi...)

6^{ème} jour

Entre 8 heures et 9 heures : **Petit déjeuner**

Départ et transfert aéroport au cours de la matinée

Possibilité de rester la journée avec repas (supplément de 15 euros).



Possibilité de prolonger le séjour librement. Possibilité également d'arriver 1 ou 2 jours avant.

Tarif **HEALTHY** Energie/Bien-être/Nutrition/Pilates petits groupes de 6 personnes maximum

- Vous êtes complètement pris en charge dès votre arrivée à l'aéroport de Marrakech. Tout est compris dans le prix.
- Vous êtes hébergé **5 nuits en chambre double en pension complète** (Petit déjeuner-déjeuner-dîner préparés avec beaucoup d'attention sur place). Vous avez libre accès à tous les équipements. Vous bénéficiez de **4 jours de soins**
 - **Mieux-être** : 4 séances individuelles de **Thérapie et soins énergétiques** et 2 séances en groupe **Référentiel de naissance, Tao (la vérité intérieure) et initiation à l'auto-guérison énergétique** avec Nathalie, thérapeute énergétique. *Le tarif comprend une séance sur skype suite à votre séjour.*
 - **Bien-être personnalisé** : 4 séances individuelles. **Massage, soin du visage, manucure, pédicure au choix** dont un soin hammam avec Zaïra, esthéticienne et masseuse diplômée.
 - **Nutrition** : 2 séances individuelles, 2 séances de groupe et 1 atelier conférence cuisine saine avec Magalie Paillard, nutrithérapeute et micro-nutritionniste. *Un rapport, programme et recettes vous sont envoyés après le séjour. Le tarif comprend également une séance sur skype suite à votre séjour.*
 - **Pilates** : 4 séances individuelles **Méthode d'entraînement physique** et libre accès à la salle après les séances avec Majdouline, professeur diplômé de Pilates.

Prix par personne en chambre double sur la base de deux personnes

1.900 Euros (tout compris*)

() Ne sont pas compris : les alcools consommés sur place.*

*Si vous constituez un groupe de 6 personnes, nous vous offrons une réduction de **10%**.
Et vous pouvez également apporter des remaniements au déroulement du séjour.*

Séjour libre : Comptez **195,00 Euros par jour** et par personne en pension complète sur la base de 2 personnes en chambre double. En condition « hôtel », sans soins, mais avec libre accès à tous les équipements du domaine. Possibilité également d'arriver 1 ou 2 jours avant dans les mêmes conditions.

*Si vous souhaitez un séjour privé, rien que pour vous, nous sommes à votre disposition pour vous organiser le **Séjour Ressourcement** adapté à vos envies et aux personnes qui vous accompagnent*