

Un pas vers soi

Du 29 septembre au 5 octobre 2024

SAHARA

*“Me perdre dans le désert
pour mieux me retrouver”*



Un stage de développement personnel avec voyages aux bols tibétains



6 jours destinés **à ralentir pour aller plus vite** :

une expérience qui ne s'explique pas, mais qui se vit...

- Appréhender le désert pour mieux entrevoir son immensité intérieure
- Déclencher des prises de conscience, utiles à mon quotidien
- S'approprier des clés pour prendre du recul

Ce qui vous attend

Des temps d'expérience en conscience

Des temps de partage

Des temps libres



8

personnes maximum



Au menu



5 jours et 4 nuits dans le désert

- Journée type :
 - Lancement de journée avant la marche
 - Baromètre intérieur, attentes de la journée, intention du jour, régulation du collectif, méditation...
 - Marche dans le désert
 - Marche en silence, ou en partage d'un thème en binôme ou en trinôme...
 - Coaching individuel ou collectif
 - Temps collectif au bivouac
 - Soins au bol tibétain, méditation, yoga du son, cercle de parole en fonction des participants...
 - Temps de soins individuels possibles :
 - Coaching, soins au bol, troc de compétences
 - ...
- Visite de Ouarzazate et nuit en Riad le dernier jour

N.B : le programme est susceptible de s'adapter en cours de séjour en fonction des besoins et évolutions du groupe.

Conditions préalables

Ce stage est basé sur le **respect de soi, respect des autres, et la générosité.**

Nous construirons le rythme de marche et des différents temps en fonction des besoins du groupe.

Échange téléphonique avec l'un des animateurs pour :

- Cerner vos attentes et besoins
- Aider à l'identification d'un objectif personnel, d'une intention

Tarif

Particulier
990 € TTC*
Entreprise
990 € HT*

• Inclus

- 1 nuit à Ouarzazate dans un beau Riad, (Chambre 2 lits simples)
- 4 nuits dans le désert sous tente ou à la belle étoile
- Les repas dans le désert (Hors boissons)
- L'aller-retour en transport privé Ouarzazate / M'Hamid El Ghizlane
- Le séjour dans le désert
- Accès à un groupe What's app

• Non inclus

- Les vols en avion
- Les assurances (rapatriement, médicales)
- Le sac de couchage
- Les dépenses personnelles
- Les pourboires
- Possibilité de poursuivre votre séjour sur demande
- Ce qui n'est pas noté dans l'encart « inclus »

* Hors vol

Nous contacter / Vous inscrire

Benoit FRANCO

Sonothérapeute



francobenoit13@gmail.com



06 77 70 55 64



www.bolzen.fr

Éric ROLLAND

Coach... enfin je crois...
enfin entre autre...



Rolland-eric@tremplin-rh.com



06 03 75 00 12



www.tremplin-rh.com

