



# Un pas vers soi

*Le désert ne vous change pas, il vous ramène à l'essentiel de votre être*

EDITION 2025 EN PREPARATION

Dates sur Octobre/Novembre,  
à caler en fonction des agendas  
des premiers inscrits

# Témoignage

« Se laisser porter , improviser , douter, faire confiance, lâcher prise et se dépasser physiquement comme mentalement.

Se rencontrer soi et rencontrer l'autre sans artifice sans costume dans sa vérité.

Revenir à la simplicité du moment de la nature des éléments de l'Être.

Et après... avoir pris conscience, réagir et se retrouver , ressentir le lien avec ceux qui ont partagé cette parenthèse inscrite en soi . »

Merci Chris. B.



# Un stage de développement personnel

6 jours destinés **à ralentir pour ressentir** :  
une expérience qui ne s'explique pas, mais qui se vit...

- Prendre du temps pour soi, se faire ce cadeau
- Se connecter au désert pour mieux se reconnecter à soi
- Déclencher des prises de conscience, utiles à mon quotidien

# 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
    - Méditation, yoga du son, cercle de parole en fonction des participants...
  - Temps de soins individuels possibles :
    - Coaching, Reiki, troc de compétences
    - ...
- Visite de Ouarzazate et nuit en Riad le dernier jour

N.B : le programme s'adapte forcément 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, la confidentialité et la générosité.**

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

Échange téléphonique en amont pour :

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

## • Inclus

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

## Tarif

### • 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 »

Particulier  
**990 € TTC\***

Entreprise  
**990 € HT\***

\* Hors vol

# Nous contacter / Vous inscrire



## Éric ROLLAND

Coach... enfin je crois...  
enfin entre-autre, mais pas que...



[Rolland-eric@tremplin-rh.com](mailto:Rolland-eric@tremplin-rh.com)



+ 33 (0)6 03 75 00 12



[www.tremplin-rh.com](http://www.tremplin-rh.com)