Retraite holistique

17 au 21 mars 2027

Voyage intérieur

pour se reconnecter à soi





Retraite by @lesrayonnantes

Welcome !

Nous te souhaitons la bienvenue pour cette retraite à Marrakech, située dans une villa de rêve.

Sur place nous avons l'immense bonheur d'avoir 3 êtres magiques pour prendre soin de nous (Fatna, Zaïra & Saïd). Ils sont la pour nous cuisiner des plats marocains colorés et gourmands. Sans oublier le thé à la menthe qui enchante toutes les participantes !



Nous te proposerons des ateliers introspectifs, du yoga, des bains sonores, des ateliers photo-thérapie constellations & d'autres sessions holistiques.





Cette retraite est exclusivement réservée aux femmes.

Au programme :

Mercredi 17 mars : Se connecter à soi

16h00 : Arrivée des participantes

- Cercle d'ouverture
- Placer ses intentions
- Atelier roue de la vie
- Yin yoga

Jeudi 18 mars : S'ancrer dans l'instant présent

- Réveil Yoga
- Atelier CNV
- Atelier auto-compassion
- Oser dire non et fixer ses limites
- Voyage et bain sonore

Vendredi 19 mars : Je chéris mon enfant intérieur

- Constellations familiales & systémiques
- Mouvement
- Atelier enfant intérieur
- Journaling - lettre à soi
- Yoga Nidra

Samedi 20 mars : Joie & libération

- Réveil en mouvement
- Tantra : connexion à soi et à l'autre
- Activation et libération de la voix
- En option : Découverte du désert d'Agafay

Dimanche 21 mars : Je m'ancre dans le présent et dans la joie

- Cercle de bénédiction
- Cercle de clôture
- Déjeuner

14H00 : Fin de la retraite

Tous les jours

Temps avec soi, journaling, piscine, détente...

Le programme est susceptible d'évoluer en fonction des besoins du groupe.

Qui sommes-nous ?



Manon Deplanche

Je suis Manon, j'ai créé les Rayonnantes il y a 5 ans, suite à un long cheminement personnel. Aujourd'hui formée au coaching, à la communication NonViolente et à la photo-thérapie, mon intention à travers ces retraites bien-être est de t'offrir un espace de transformation et de libération émotionnelle pour te guider vers ton intériorité.
Les 3 valeurs qui me sont chères sont la sororité, la bienveillance et la conscience de soi. J'ai à coeur que l'on se retrouve et qu'on partage dans ces espaces des moments humains pour s'enrichir les unes des autres.



Glenna Larsen

Glenna est professeure de yoga, musicienne et praticienne en sound healing. Elle mêle yoga, musique et spiritualité pour créer des expériences profondes autour du corps et des vibrations.
Ancienne musicienne professionnelle, elle utilise aujourd'hui son expertise dans des espaces de guérison.
Elle anime des formations et cercles de chant (kirtan), avec une approche centrée sur la voix, les émotions et la transformation intérieure.

Retraite @lesrayonnantes__

Tarifs & réservations

Nos prix comprennent l'hébergement, la demi-pension et toutes les activités bien-être.
Nos prix ne comprennent pas les dîners du soir, le transport et l'assurance voyage qui est **obligatoire**.
Nous rappelons qu'en cas d'annulation de votre part aucun remboursement ne peut-être fait.

Lit en chambre double deluxe (2 personnes, lits jumeaux)	1390€ par personne
Lit en dortoir de 5 (très confortable) (5 personnes, lit jumeaux & sdb privée)	1290€ par personne
Chambre double classique (2 personnes, lit double non séparable)	1290€ par personne
Chambre dans la plus belle suite (2 personnes, lit Queen size & sdb privée)	1390€ par personne

Paiement en plusieurs fois possible.

Pour réserver, appelle-nous au (+33)6 67 51 22 18

Si tu souhaites être informée des futures dates, envoie-nous ton mail pour recevoir notre newsletter !

Infos pratiques

Infos pratiques :

- Arrivée le mercredi à 16:00 et départ le dimanche à 14:00.
- La villa est située dans la palmeraie à 20min de Marrakech (à côté du Nikki Beach).
- Possibilité de venir en taxi et de partager la course avec d'autres participantes.
- Sur place tout est fournis : draps, serviettes, sèche cheveux, tapis de yoga...
- Une fois la retraite confirmée un groupe whatsaap est créé pour que chaque participante puisse faire connaissance

Suis-nous !



@lesrayonnantes__

lesfemmesrayonnantes@gmail.com

Afin de découvrir les prochaines dates des retraites & les actualités des Rayonnantes, nous t'invitons à nous suivre sur les réseaux sociaux, et nous transmettre ton mail pour recevoir la newsletter !