

Voyage « Eveil des Sens » à Marrakech

Départ 21 avril – 5 jours/4 nuits

Accompagné par Valérie Delmulle – Sophrologue & Coach Professionnelle

Lâcher prise et goûter au moment présent au cœur de Marrakech
Voyage 'Bien-être & Epanouissement' vers la découverte de Soi au travers des 5 Sens

Jour 1. Départ de la région vers Bruxelles. Arrivée à Marrakech, Hôtel Sentido Kenzi Menara Palace 5* Rencontre avec votre Coach Bien-Etre

A l'arrivée, découverte de ce magnifique lieu propice au calme et à la détente. Installation dans les chambres. Une courte réunion sera prévue avec votre accompagnatrice afin de vous proposer le programme de ce voyage au cœur de l'Epanouissement Personnel et le Bien-être.



Jour 2. Visite des Souks et de la Medina Ouverture au Voyage Intérieur – Sophrologie/Méditation

La matinée débutera par une mini-séance de sophrologie sur le thème de l'ouverture au voyage intérieur. En effet, cette journée sera spécialement dédiée à explorer les 5 sens et quoi de mieux qu'une excursion au cœur des souks colorés de Marrakech pour l'éveil des yeux, des sons mais aussi du toucher par les objets, bijoux, tapis que vous y découvrirez. Sans oublier l'éveil de vos papilles par les épices incontournables et l'authenticité de la cuisine marocaine.



Promenade, en 'Plaine Conscience' à la découverte de ce précieux 'Moment Présent' dans la Médina à la découverte de l'artisanat coloré et exotique du Maroc. Après cette exploration extérieure des couleurs et saveurs exotiques des épices qui emplissent l'air jusqu'à faire envier les délices culinaires marocains, retour à l'hôtel. Après une après-midi libre, rendez-vous sera donné en fin de journée, avant le repas, pour une séance de sophro-méditation basée sur les 5 sens. Ce sera le moment

d'apprécier, de revivre les découvertes de la journée et se préparer à savourer le repas et la fin de soirée avec une nouvelle ouverture.

Jour 3. Coucher de soleil sur la Palmeraie Mouvements & Energie – Santé/Longévité

Après le petit déjeuner, votre coach vous proposera une séance de mouvements issus du Qi gong afin de faire circuler l'énergie, dès le matin, avec un enchaînement de postures revitalisantes dont vous pourrez faire votre routine de réveil quotidien, si vous le souhaitez à votre retour.



Ces 8 mouvements simples, doux sont accessibles à tous comme pour l'ensemble des pratiques. Ils permettront de découvrir quelques notions de médecine chinoise par la découverte du méridien des trois foyers.



Cette pratique quotidienne permet de renforcer les muscles et les tendons, développer l'équilibre, stimuler en profondeur les méridiens d'acupuncture, relaxer l'ensemble du corps, améliorer le fonctionnement du système immunitaire, cardiaque, digestif et pulmonaire.

Une séance sera, également, proposée en fin de journée afin de savourer la douceur et la beauté d'un coucher de soleil sur la Palmeraie. De quoi terminer cette journée en douceur avec la découverte d'une nouvelle technique : la marche consciente.

Jour 4. Massages traditionnels Initiation à l'auto-massage et au massage

Aujourd'hui, réveil pour une journée centrée sur la détente et le bien-être à l'hôtel. Le matin un atelier d'apprentissage à l'auto-massage et à une technique de massage ayurvédique sera proposé. En solo ou en duo, vous aurez l'opportunité d'apprendre deux techniques de massage que vous pourrez emporter dans vos bagages. Vous aurez tout le loisir, si vous le souhaitez, de prolonger ce moment de découverte par les soins offerts à l'hôtel. En fin de journée, avant le repas, une séance de relaxation douce sera proposée pour cette dernière soirée.

Jour 5. Retour en Belgique Mais avant cela...

Après le petit-déjeuner. Vous pourrez profiter d'une séance de clôture et d'ouverture vers l'avenir avant le transfert vers l'aéroport de Marrakech pour le vol retour. Arrivée dans votre région dans la journée. Fin des prestations.

Quelques mots sur notre accompagnatrice...



Sophrologue et coach professionnelle diplômée, Valérie Delmulle intervient, également, en tant que consultante, formatrice & conférencière.

Passionnée par le développement du potentiel humain, elle s'est spécialisée dans le domaine de la gestion du stress de la vie privée et de la vie professionnelle. Elle intervient, en consultations privées auprès d'enfants, d'ados, d'adultes, lors d'ateliers de groupes ou à thèmes mais aussi auprès des entreprises en matière de management, gestion et prévention des risques psychosociaux.

Sa citation : « Tout commence ici et maintenant par un premier pas ! »

En savoir plus...

Découvrir le site et les services du cabinet Kazuki : www.kazuki.eu

Suivez notre coach - Valérie Delmulle - via sa page Facebook : <https://www.facebook.com/kazuki.eu/>

Découvrez son profil complet via LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/vdelmulle/>