

RETRAITE YOGA
À ESSAOUIRA

Carnet de voyage d'un yogi

DU 3 AU 8 OCTOBRE 2023

Je suis ravie de vous proposer ma prochaine RETRAITE YOGA ET CARNET DE VOYAGE à Essaouira en collaboration avec EVE.

Ève est une amie précieuse, c'est elle qui m'a initiée à l'art et à la création il y'a maintenant près de 15 ans. Après avoir étudié aux beaux-arts et dans une école de communication visuelle, elle se spécialise dans l'illustration à l'aquarelle et vous fera découvrir le plaisir de créer votre propre carnet de voyage.

Vous découvrirez les bases du croquis, le glanage de souvenirs, la dépose de sensations au travers du geste et de l'écrit, Vous vivrez l'expérience de diluer l'aquarelle avec les différentes couleurs.

Le carnet de voyage permet de déposer un instant, un paysage, un ressenti. Plus qu'un souvenir, il est un voyage initiatique intérieur, un récit personnel visuel, l'exploration d'une terre et des ces temps forts. Il oscille entre l'art graphique, le journalisme et la poésie. Il est le témoin subjectif de votre histoire.

Nul besoin d'avoir de l'expérience dans le domaine de l'art où de l'aquarelle, du yoga où du voyage, les ateliers proposés sont accessibles à tous.

La concentration et la création libère et apaise les émotions qui s'expriment par les formes et les couleurs.

Ce que nous désirons, c'est un retour vers nous-mêmes, en utilisant la créativité, laissant exprimer l'enfant qui est en nous tous, pour le simple plaisir de nous amuser et s'autoriser une nouvelle expérience, sans recherche de performance ni d'idéal.



À ceux et celles qui grandissent avec la croyance que la créativité appartient aux autres.

Alors cette retraite est faite pour vous! Et si vous vous donniez la permission?

Dans cet espace convivial et joyeux que nous allons former, nous vous inviterons à prendre soin de vous pour permettre de cheminer vers une version plus alignée et authentique de soi, de s'ouvrir à une autre forme de connaissance et d'expérience intérieure.

Grâce aux différents outils comme le Yoga, la respiration, la méditation, la création, le partage et la détente, sans oublier le sublime lieu qui nous accueille, vous repartirez l'âme nourrie, en joie et créative.

Située à quelques kilomètres d'ESSAOUIRA, La Villa Baraka (qui signifie chance en Marocain) offre un lieu paradisiaque propice à la détente et au ressourcement.

La Villa Baraka



Piscine privée

Un espace de pratique
Somptueuse Villa tout confort de 250 m²
decorée avec goût



Notre Villa pour le séjour est un écrin de beauté et d'authenticité. Tout y est pour se reconnecter à soi et sa véritable nature.

le + : Un chef Marocain pour nous concocter les meilleurs mets du coin

Chaque matinée, vous serez convié à commencer votre journée en silence, méditer et écrire avant chaque pratique comme une invitation au ressenti et à une transformation intérieure.



à la découverte

DU VILLAGE FORTIFIÉ D'ESSAOUIRA

YOGA VINYASA & YIN

DANSE DU DRAGON

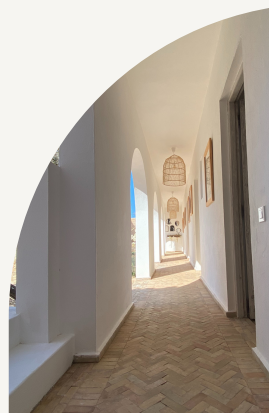
TIRAGE D'ORACLES

MÉDITATION

CROQUIS ET ÉCRITURE

AQUARELLE

DETENTE, PARTAGE





DU MARDI 3 AU SAMEDI 7 OCTOBRE

4 nuits / 5 jours



On se fait du bien, en douceur
et à son rythme

dans un cadre apaisant et ressourçant

MARDI 03 - jour 1

ARRIVÉE À PARTIR DE 15H

Visite du lieu + Jus frais

17H-19H : **CERCLE D'OUVERTURE**

PRESENTATION + YOGA

19h30 diner Marocain



MERCREDI 4 - JOUR 2

8H-9H30 : Méditation silencieuse

+ **YOGA VINYASA**

10H00: Brunch + temps de repos

14H00 : **DÉCOUVERTE DE L'AQUARELLE**

17H-18H: **YOGA YIN**

18H30 : Repas Marocain



JEUDI 5 - JOUR 3

8H00 : Petit déjeuner traditionnel

9H30 : **RANDONNÉE** (45 minutes)

+glanage de souvenirs végétaux

10H 30 : **YOGA À LA PLAGE**

12H00 : Pique-nique à la plage

14H00 : **ATELIER CROQUIS ET**

ECRITURE

16H30 : retour à la villa

19H : **MEDITATION** Mille et une Nuits
sous le ciel étoilé

20H : Repas

VENDREDI 6 - JOUR 4

8H -9h30 : **MÉDITATION +**
DANSE DU DRAGON

10H : BRUNCH

11H : **Ballade à ESSAOUIRA**

Création de son carnet de voyage

13H : Déjeuner dans la ville

16H : Retour à la villa

Massages en option

18h30 : **YIN YOGA**

AU COUCHER DU SOLEIL

19h30 : Repas



SAMEDI 7 - JOUR 5

8H30: petit déjeuner

9H30 : **TIRAGE D'ORACLE**

CERCLE DE CLÔTURE

12H : départ



LOGEMENT & TARIFS

La spacieuse Villa qui nous accueille se situe à quelques kilomètres d'Essaouira, un village fortifié avec son port typique et ses petites ruelles ombragées.

Les chambres sont spacieuses et décorées avec goût dans l'esprit typique Marocain.

Nous pratiquerons le yoga sur le Roof Top ou au bord de la piscine.

Les Repas végétariens inclus seront servis par notre chef particulier.

Une Piscine et des espaces détente seront à notre disposition pour nos temps libres afin d'intégrer nos pratiques, se rafraîchir et se reposer.

La retraite est limitée à 8 personnes pour cultiver la complicité, les échanges et créer une expérience douce, agréable et salvatrice.





Chambre à partager 590E



01 1 chambre avec 2 lits simples

02 salle de bain privée

03 linge fournis

Chambre seule 760E

01 Grande chambre

02 salle de bain privée

03 Linge fournis



COMMENT S'Y RENDRE?

Le vol et le transfert ne sont pas inclus dans le tarif de la retraite

L'aéroport le plus proche est ESSAOUIRA, vous pouvez également vous y rendre depuis marrakech en 2h30 de voiture

Je vous conseille easy jet comme compagnie aérienne : vols direct bordeaux Essaouira du Mardi 3 au Samedi 7 Octobre

L'adresse vous sera envoyée lors de l'inscription, co-voiturage avec groupe what's app

POUR QUI ?

Toute personne curieuse sur le chemin du 'soi', avec l'envie de partager, de créer, de bouger, de rire et surtout de s'émerveiller.

À toi qui ressens l'appel, qui hésite peut-être pour toutes les raisons qui sont les tiennes.

Ton coeur sait, écoute le! Le reste suivra ...

COMMENT S'INSCRIRE ?

Remplir [le formulaire d'inscription](#) + acompte de 100E à verser pour valider votre inscription

Facilité de paiement possible

Si vous avez des questions et souhaitez me contacter : caroline.decarsin@gmail.com / 07.78.15.79.99

frais d'annulation

- Un acompte de 100E est à verser lors de l'inscription pour valider votre réservation
- L'acompte n'est pas remboursable mais utilisable sur une autre retraite.
- Remboursement de 50% si vous annuler 21 jours avant le premier jour de la retraite
- Pas de remboursement si annulation après les 21 jours précédant la retraite.

QUI SOMMES NOUS ?



PASSIONNÉE DE VOYAGE ET DE YOGA JE TRANSMET LE YOGA AVEC COEUR ET ÉNERGIE AFIN DE VOUS GUIDER, DE FAÇON HOLISTIQUE VERS VOTRE PROPRE CHEMIN D'ÉVEIL.

J'AIME PASSER DU TEMPS EN NATURE ET J'APPRÉCIE LES BEAUX ENDROITS, SENSIBLE À TOUT CE QUI ELÈVE NOTRE FREQUENCE VIBRATOIRE, JE SUIS RAVIE DE VOUS PROPOSER UN EVENTAIL DE PROPOSITIONS; YOGA EN STUDIO, AU JARDIN, SOIN AUX BOLS TIBÉTAINS ET CERCLE DE FEMMES.

MES RETRAITES SONT UN MERVEILLEUX MOYEN POUR CRÉER DES MOMENTS DE QUALITÉ DANS LA BIENVEILLANCE ET LA BONNE HUMEUR ! C'EST GRÂCE À VOTRE CONFIANCE ET VOTRE INTUITION QUE TOUS CES MOMENTS DE PURE BONHEUR ONT LIEU!

JE VOUS DIS À BIENTÔT, JE L'ESPÈRE
PRENEZ SOIN DE VOUS,

Caroline



APRÈS AVOIR ÉTUDIÉ AUX BEAUX-ARTS ET DANS UNE ÉCOLE DE COMMUNICATION VISUELLE, JE ME SUIS SPÉCIALISÉE DANS L'ILLUSTRATION À L'AQUARELLE.

@LATELIERPLEINSUD

INSPIRÉE PAR LA BEAUTÉ DE LA NATURE ET DU MONDE QUI NOUS ENTOURE, JE VOUS FERAI DÉCOUVRIR LE PLAISIR DE CRÉER VOTRE CARNET DE VOYAGE.

QUE VOUS SOYEZ DEBUTANT(E) OU CONFIRMÉ(E), L'AQUARELLE EST UNE ACTIVITÉ CRÉATIVE, LUDIQUE ET APAISANTE.

JE SUIS IMPATIENTE DE MÉLANGER LES COULEURS ET VIBRER AVEC VOUS, AU PLAISIR D'ÊTRE ENSEMBLE.

Ève

