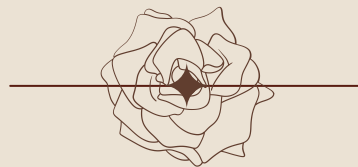




Les Roses du désert



Retraite semi-fixe de bien-être et
de ressourcement dans le Sahara

Programme des pratiques



Lundi 04/12 : Bivouac fixe

Arrivée au bivouac fixe vers 16h, installation dans les chambres, thé et présentation de la retraite.

Cérémonie d'ouverture de la retraite

Dîner

Rituel de voeux autour du Feu Sacré



Mardi 05/12 : Bivouac fixe

Réveil corporel doux suivi du petit déjeuner

Marche en conscience de la Terre

Temps d'échange et de partage avant le déjeuner

Yoga Nidra + auto-soin

Activité sensorielle / Atelier d'éveil

Cercle d'écriture / Journaling

Dîner

Soirée traditionnelle Nomade autour du feu



Mercredi 06/12 : Bivouac Nomade

Réveil corporel doux suivi du petit déjeuner

Marche (avec la caravane de dromadaires) en conscience de l'Eau

Temps de contemplation / d'intégration suivi du déjeuner et temps libre dans les dunes

Yoga Nidra + auto-soin

Activité sensorielle / Atelier d'éveil

Cercle d'écriture / Journaling

Méditation sonore au tambour

Dîner suivi de musiques et chants Nomades



Jeudi 07/12 : Bivouac Nomade

Réveil corporel doux suivi du petit déjeuner

Temps libre dans les dunes

Activité sensorielle / Atelier d'éveil puis déjeuner

Marche (avec la caravane de dromadaires) en conscience de l'Air.

Cercle d'échange et de partage

Dîner et Yoga Nidra autour du feu



Vendredi 08/12 : Bivouac fixe

Réveil corporel doux suivi du petit déjeuner

Marche en conscience du Feu puis temps libre avant le déjeuner

Yoga Nidra + auto-soin

Activité sensorielle / Atelier d'éveil

Méditation, cercle d'échanges et de partages

Dîner

Soirée sonore autour du feu



Samedi 09/12 : Bivouac fixe

Réveil corporel doux suivi du petit déjeuner

Cérémonie de clôture de la retraite

Départ pour l'aéroport de Ouarzazate (déjeuner au restaurant)