

avec Coaching
psychologie positive

Offrez-vous ce séjour
pour voir autrement votre
résilience

3 jours rien que pour vous

Départ les
27 nov 2020
15 fèv 2021
25 avril 2021

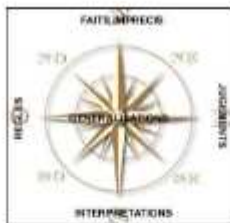
et
Confiance en
soi
se redécouvrir
se défouler
ressentir
être entourée et
partager



Un séjour dans la ville des couleurs

C'est parce que vous serez hors de votre quotidien, que vous pourrez vous concentrer sur vous. Ce voyage est conçu pour engager votre résilience ou la poursuivre et développer ainsi votre capacité individuelle à vous adapter, éveiller en vous vos forces de caractère, vos atouts

QUOI ?



L'idée de ce séjour est tout simplement de se retrouver dans une ambiance orientale, pleine de couleurs et de saveurs et apprendre à mettre en place dans son quotidien des habitudes gratitude, positive et pleine de bien être pour se sentir mieux. Forte, résiliente, et dans une ambiance accueillante, vous pourrez y développer vos atouts. Vous serez embarquée dans un univers de pleine conscience pour profiter du présent et prendre le temps d'engager de bonnes habitudes positives pour votre quotidien.

AVEC QUI ?



Carine, Tutrice de résilience, coach en psychologie positive et coach résilience.

Formée à la PNL, à la relation d'aide, une grande adepte de bonne humeur en toutes circonstances, du voyage et de la cuisine,

Tout au long du séjour, et pour mener les ateliers je vous guide et mets mon expérience, mon histoire et ma formation au profit des bienfaits du voyage : dans une démarche du coaching de transformation qui se veut différente et innovante afin de faire de ce séjour le premier pas et engager l'écriture de votre histoire à venir.

Pour réserver, nous joindre, obtenir des détails:

par mail à lecercleaina@gmail.com



LE LIEU- Un riad dans la Médina de Marrakech

Dans un cadre authentique, au calme et au milieu de cette ville magique de Marrakech où couleurs, parfums, saveurs rythment vos pas. Un lieu serein, au style oriental en pension complète. Des chambres doubles, et le personnel de maison à votre écoute.

Vous profiterez des lieux comme si vous étiez chez vous, plusieurs autres possibilités avec ou sans supplément peuvent être ajoutées pour un séjour agréable (guide personnel, séance massage en chambre, séance photo personnelle, après midi libre en centre spas, sortie désert...)

Pour en savoir davantage sur les lieux :

<https://riad.marrakech.livestock.com>



Le Programme

Jour 1

- accueil aéroport/navette riad
- Arrivée avant déjeuner et apéro cocktail d'accueil, présentation programme et groupe
- déjeuner "ma saison et ma boussole"
- atelier d'introduction en psychologie positive
- soirée détente

Jour 2

- Happy Morning
- atelier dégustation olfacto et la pleine conscience
- atelier cuisine marocaine
- atelier en groupe de pratique psychologie positive
- entretien individuel
- soirée en couleurs

Jour 3

- Happy Morning
- walking think appliquée
- déjeuner pratique gratitude
- visite jardin et musée
- groupe divisé entre :
 - personnel shopping ou après midi spa ou soin en chambre
 - entretien individuel
- soirée fin de stage aux lieux de Marrakech

Jour 4-jour départ

- Happy Morning
- débriefing
- définir mon plan Happy Week
- navette riad/aéroport

Pour réserver, nous joindre, obtenir des détails:

par mail à lecercleaina@gmail.com

Les ateliers pour Penser et Faire positivement



découvrir l'Olfacto-coaching



Vous vivrez une expérience de dégustation de différentes épices, appliquerez l'art et la technique de la dégustation tel un oenologue. L'atelier révèle les 5 sens et la pratique en pleine conscience. La destination vous fera découvrir les épices locales, naturelles et surtout comment les accommoder en cuisine.

pratiquer le Walking Think



Nous avons mis en oeuvre le concept de la marche pour se mettre en mouvement et l'avons associée à des techniques de libération de l'expression. Nous profitons de cette marche pour vous défaire des biais de négativité et des limites que vous vous infligez. Il vous sera enseignée la manière de la pratiquer pour libérer ses émotions, prendre une décision et lever ses propres freins.

s'approprier la psychologie Positive



A partir d'ateliers en groupe puis individuel, nous mettrons en oeuvre un processus conduisant à :

- repandre confiance en soi,
- mettre en oeuvre dès le stage les pratiques de gratitude, d'encouragement et de développement de ses capacités d'adaptation et d'ajustement, pour avancer, rebondir ou se mettre en marche vers ses objectifs.

Pour réserver, nous joindre, obtenir des détails:

par mail à lecercleaina@gmail.com



Infos pratiques

Pour la réservation du billet d'avion, nous pouvons demander à notre partenaire sinon vous devrez nous adresser information du vol pour organiser les navettes à votre arrivée. Vous serez accueillie à la sortie de l'aéroport par votre guide Carine.

Aucun vaccin n'est nécessaire.

Le passeport doit être à jour et un test PCR de moins de 72 h est actuellement réclamé à l'arrivée.

Merci de nous signaler si vous suivez un régime particulier et si vous êtes sujet à allergie.

Les serviettes et produits de toilettes sont fournis en chambre.

Le change peut être opéré à l'arrivée au Riad par simplicité pour vous.

Prévoir un livre personnel et une playlist pour exercice individuel de concentration.

Lieu et accès

Le Riad est situé à 15 minutes en voiture de l'aéroport, le transfert est assuré par nos soins.

Le Riad est situé dans la médina au cœur du quartier de "Dar el Bacha", réputé pour son calme, ses restaurants, et échoppes d'artistes créateurs.

Le wifi est libre au Riad, vous pourrez contacter aisément vos familles. il est recommandé de déconnecter son tel pour éviter la surfacturation. des cartes sim peuvent être achetées à moindre coût sur place ou dans l'aéroport à votre arrivée.

La place Jemaa el fna est à 15 minutes à pied, le jardin Majorelle à 30 minutes, et le désert ou l'Atlas à 1 heure en voiture.

Tarifs

Le stage comprend l'hébergement 3 nuits, la pension complète, la visite d'un jardin et d'un musée, le coaching sur 3 jours et ateliers et des surprises...et des bons moments

Chaque chambre dispose de sa salle de bain et wc

-en chambre seule : 430 € par pers.

-en chambre double partagée : 350 € par pers.

-accompagnant partageant la chambre : + 250 €

-supplément massage en chambre 50 €

-option soin en spa : 60 €

-Nuit supplémentaire 85 € par chambre à l'issue du stage pour prolonger son séjour.

Pour réserver

La réservation est confirmée au paiement via notre plateforme dont le lien vous sera adressé par mail. En cas d'annulation pour raison sanitaire, le remboursement sera intégral.

Un groupe de 5 personnes minimum est nécessaire pour confirmer le départ du groupe

pour nous joindre

N'hésitez pas à nous joindre pour obtenir d'autres informations par mail

Le Cercle Aïna



Pour réserver, nous joindre, obtenir des détails:

par mail à lecercleaina@gmail.com