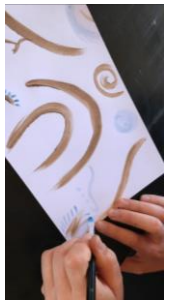


La Magie de l'Instant

Un Art au Cœur de Soi

Jeûne, Art Intuitif et Randonnée

Maroc proche Essaouira - 28 mars au 4 avril 2020



Par le jeûne, nous offrons un temps de pause à notre corps et à notre esprit. Ce séjour est une invitation à explorer l'Art de la présence à l'instant, qui nous plonge au cœur de notre Magie intérieure, offrant un espace à ce qui est... un espace pour exprimer, vibrer, transmuter, écouter ... un espace pour être tout simplement !

Accueillis à Tigmi Alyom, centre de méditation propice au ressourcement, au cœur des arganiers dans une campagne chaleureuse, invitant au calme et au retour à Soi

Cette semaine sera colorée par des instants de partage, des instants de retour à Soi... des marches douces à la rencontre de la nature, de la vie locale...des ateliers d'art libre et intuitif... des partages autour du jeûne et de l'alimentation.

. Au fil des jours, un espace intérieur plus sensible s'offre à nous, magie et émerveillement s'invitent... Caroline, agréée accompagnatrice Jeûne & Randonnée®, initiée à l'art thérapie du Vivant, partagera son approche et ses outils pour tendre vers plus de présence et d'acceptation de ce qui est... portés par la curiosité d'explorer les mystères de la vie, en conscience de notre corps et ses infimes mouvements, par une écoute intérieure sensible, silencieuse, joyeuse !

Caroline, en compagnie d'Omar notre guide local, vous accompagne dans ce voyage à la rencontre de votre Magie intérieure, source infinie d'amour et de possibles...



Tigmi Alyom, Omar, Redouane

Tigmi Alyom, est un écolieu centre de méditation, niché dans les collines au dessus d'Essaouira au cœur d'une campagne préservée, entre arganiers et troupeaux de chèvres, propice au ressourcement !

Piscine, hammam, vue magnifique à chaque coucher et lever de soleil, terrasses et espaces fleuris pour se poser...

Et une équipe merveilleuse avec

Omar, natif du coin, qui nous fait découvrir sa région avec joie et humour. Et Redouane, expert du bouillon, toujours souriant et dévoué !



Caroline

« Transformée par une première expérience de jeûne, j'ai entrepris un chemin d'éveil spirituel, osant quitter mon travail d'ingénieur en biologie au risque de dire Oui à la Vie ! Par la danse, l'art vivant et la voix, je renoue peu à peu avec le mouvement de vie libre et joyeux en moi, source d'énergie créatrice. Enrichie de ces expériences et le cœur en joie à l'idée de partager ce qui m'anime, je crée La Magie de l'Instant, pour un accompagnement au Cœur de Soi via le Jeûne et l'Art Intuitif. »

Le jeûne

En jeûnant, nous offrons un temps de pause à notre système digestif et l'opportunité pour notre organisme de déployer son énergie au processus de nettoyage et de régénération. Au fil des jours, nos sens deviennent plus sensibles, un espace intérieur se dévoile et se libère, pour une écoute plus fine de soi, de son cœur de son corps... Grand nombre de jeûneurs témoignent d'une vitalité, créativité et joie de vivre reboostées !

Le jeûne que nous pratiquons est un jeûne pour toute personne en bonne santé avec petit jus le matin, tisanes, eau et bouillon filtré le soir, selon la charte de la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée®.

Un programme de descente alimentaire pour vous préparer en douceur à cette semaine vous sera proposé dans le mois qui précède le début du jeûne. Durant le séjour nous échangerons autour de l'alimentation, la physiologie digestive, pour vous préparer au mieux à votre retour, enrichis de nouvelles pistes à explorer dans votre quotidien !

Déroulé du séjour

Jour 1 : début du stage à 15h30 à Tigmi Alyom – 28 mars

Rendez-vous au centre Tigmi Alyom à 15h30.

Si souhaité, rdv à l'aéroport de Marrakech à 13h00 le 28 mars pour partager une navette (2h30 de trajet).

Accueil sur place, ouverture du stage et premier atelier, bouillon, partages

Jour 2 à 7 : journées découvertes à la rencontre de Soi et de la région

Programme d'une journée type

Eveil corporel et méditation

Temps de partage

Tisane et petit jus

Balade douce et facile

Atelier d'art intuitif

Cercle de parole

Bouillon

Echanges sur le jeûne et l'alimentation



Certains jours seront colorés autrement, nous partirons un peu plus loin, empruntant taxi ou transports locaux...

Les visites, les surprises, les découvertes ...

Découverte de la campagne environnante, champ d'arganiers, village de bergers, chèvres

Oued et rivière d'argile

Sites historiques : viaduc, usine à sucre ...

Visite d'une coopérative de femmes d'huile d'Argan

Zouk de campagne et transport local, une expérience !

Essaouira et ses multiples visages : visite de la Médina, du port, marche au bord de l'eau ...

Cascades de Sidi 'M Barek : dunes en bord de mer, eaux douces et tortues d'eau

Jour 8 : clôture du stage, repas de reprise, fin du stage à 13h00 – 4 avril

Eveil corporel et méditation

Atelier de clôture du stage

Repas de reprise

Fin du stage à 13h00

Départ d'une navette commune à 13h00 pour l'aéroport de Marrakech, arrivée à 16h30 au plus tard.

Informations pratiques

Hébergement, marches, températures

Hébergement en chambre de deux à quatre personnes, ambiance chaleureuse et reposante.

Tigmi Alyom est un magnifique centre de méditation à Ibachraten, dans la campagne non loin d'Essaouira.

Plus d'info : <https://meditation-center.wixsite.com/maroc>

Option chambre individuelle possible selon disponibilité, avec supplément.

Les marches sont douces et tranquilles, où la priorité est donnée au respect du rythme de chacun.

Omar nous guidera sur les chemins de sa région de naissance avec tout l'amour et la passion qu'il y porte !

Les journées sont chaudes et agréables (entre 16 et 21 °C), les nuits sont plus fraîches. (entre 10 et 15°C).

Quand, où et comment venir ?

Début du séjour à 15h30 le samedi 28 mars .

Fin du séjour à 13h00 le samedi 4 avril après le repas de reprise.

Chacun prend son billet : départ depuis Paris, Montpellier, Nimes, Mulhouse etc ...

Arrivée à Essaouira (40min de taxi – 20€ 4 pers) ou Marrakech (2h30 de taxi – 80€/ 90€ - 4/6 pers).

Organisation d'une navette commune de l'aéroport de Marrakech : départ 13h à l'aller, arrivée 16h30 au retour.

Vols conseillés au départ de Paris :

Aller : Orly 28/03/2020 8h30 – Marrakech 11h55

Retour 4/04/2020 Marrakech 18h25 – Orly 21h50

Possibilité d'arriver plus tôt et partir plus tard, faites votre demande !

Coût du séjour et inscriptions

Tarif du stage, accompagnement, frais : 450 €

Tarif hébergement, transports sur place, bakchiches : 350 €

Option chambre individuelle selon disponibilité : 100 € en sus

L'inscription est validée dès réception du bulletin d'inscription rempli et signé
adjoint d'un chèque de réservation de 450 € (ou virement bancaire).

Facilités de paiement, arrangements, contactez-moi ! Il y a toujours une solution quand le cœur dit oui !

Renseignements

caroline@lamagiedelinstant.com

06 88 02 54 21

BULLETIN D'INSCRIPTION

Jeûne, Art Intuitif et Randonnée Maroc - 28 Mars au 04 Avril 2020

A retourner **complété et signé**, accompagné du chèque de réservation, à :
Caroline Bonnefond - 24 Rue Masson - 78600 Maisons-Laffitte

Informations personnelles

Nom : _____ Prénom : _____ Date de Naissance : ____/____/____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____ Pays : _____

Mobile : _____ E-Mail : _____

Profession : _____ Sexe : F M

Personne à prévenir en cas d'urgence : _____

Téléphone : _____

Décrivez brièvement votre expérience du Jeûne (ou précisez si cela est votre premier) :

Quelles sont vos motivations à nous rejoindre pour cette aventure ?

J'atteste que je suis en bonne santé et ne présente aucune contre-indication à la pratique du jeûne et de la marche : OUI NON

Je souhaite partager un taxi de l'aéroport de Marrakech au lieu du stage (à ma charge) :

Oui aller Non, je m'organise seul

Oui retour Non, je m'organise seul

Je suis en possession d'un passeport en cours de validité : Oui Non

Date de fin de validité : / /

Paielement et conditions tarifaires

Tarif stage : 450 €

A payer par chèque ou virement bancaire avant le 13 mars 2020.

Facilités de paiement possibles, me contacter.

Tarif hébergement, transports, bakchiches : 350 euros en chambre partagée de 2 à 4

Je choisis l'option chambre individuelle : 100 € en sus (soit 450 €), sous réserve de disponibilité

A payer sur place le premier jour du stage - ou avant le 13 mars 2020 par chèque par courrier.

Inscriptions :

Un chèque de réservation de 450 € à joindre au bulletin d'inscription à l'ordre de « Caroline Bonnefond ».

Le complément de 350 € (ou 450€ si option hébergement choisie) sera à payer le premier jour du stage.

Inscription validée à réception du chèque. Virement possible, contactez-moi.

Conditions générales :

Inscription confirmée à réception du chèque de réservation ou virement de 450€.

Le chèque de réservation pourra sera encaissé à partir du 4 mars 2020 (*paiement en plusieurs fois possible*).

En cas de désistement du participant après le 16 février, le chèque de réservation de 450 € sera encaissé.

En cas de désistement du participant après le 13 mars, la totalité sera due, soit 450 + 350 = 800 €.

Le départ est garanti dès 6 inscrits ; en deçà l'organisateur se réserve le droit d'annuler jusqu'à 40 jours avant la date de début du séjour. Dans ce cas le chèque de réservation sera rendu ou virement remboursé.

Signature obligatoire

J'atteste, dans une démarche libre et volontaire, souhaiter effectuer un stage « jeûne et randonnée » avec « La Magie de l'Instant ».

J'atteste pour ce faire, être en mesure de marcher au minimum 3 heures par jour, être en bonne santé et je m'engage à assurer mes responsabilités personnelles et en groupe.

Je confirme mes déclarations étant sincères et véritables et dégage « La Magie de l'Instant » et ses organisateurs de toute responsabilité à ce sujet. Je m'engage également à avertir « La Magie de l'Instant » et ses organisateurs de tout changement de situation sur ma santé pouvant survenir avant le séjour.

J'ai bien pris connaissance des contre-indications du jeûne sur le site www.lamagiedelinstant.com.

Si vous êtes concerné(e), cochez la case suivante et renseignez :

Je suis sous traitement médical pour la pathologie suivante : _____

Dans ce cas, je joins un certificat médical obligatoire attestant la possibilité du jeûne et de la marche.

Date :

Signature :

Précédée de la mention
manuscrite « Lu et Approuvé »



A retourner **complété et signé**, accompagné du chèque de réservation, à :
Caroline Bonnefond - 24 Rue Masson - 78600 Maisons-Laffitte