



NOUVELLE
IMMERSION
à MIRELEFT

du 2 au 9 mai 2025

Un séjour dans le Sud Marocain, où vous serez immergés et accompagnés par la présence de l'Atlantique sauvage, pour vivre une exploration de vous-même et des relations au cœur de diverses pratiques corporelles et thérapeutiques, quotidiennetés et excursions :

Yoga, Yin Yoga, MUNZ FLOOR
Constellations familiales et spirituelles
Geste créateur en danse-écriture
Cercles de parole
Rituels de passage

DEROULE DE LA SEMAINE



- **L' Immersion s'ouvre sur un brunch, un temps de repos et découverte de l'environnement** de manière indépendante.

 - Nous nous retrouvons à **17h**, pour **un Cercle d'ouverture** et **une relaxation**.

 - **Les matinées** de la semaine commencent à **8h15** par **une pratique corporelle douce (en demi groupe à partir de 8 participants)**:
YOGA, YOGA-DANSE, MUNZ FLOOR en demi-groupes alternés.
- 
- **Le petit déjeuner** se déroule sous forme de buffet à **10h00**.



○ **La matinée se poursuit à 11h00 par:**

○ **Une pratique corporelle douce (en demi-groupe à partir de 8 participants) : YOGA, YOGA-DANSE, MUNZ FLOOR**



en demi-groupes alternés.

○ **Ou des constellations familiales et spirituelles** (dimanche et mardi).

○ **Le repas** est prêt à environ **13h30**.

○ **Déroulé des après-midi à partir de 15h:**

○ **vendredi** : cercle d'ouverture à 17h

○ **samedi** : croisement écriture-danse

○ **dimanche** : constellations familiales et spirituelles

○ **lundi** : Excursion à Gzira avec danse in situ

- **mardi** : constellations familiales et spirituelles
- **mercredi** : marche méditative silencieuse avec temps écriture in situ
- **jeudi** : fin de matinée hammam, déjeuner, quartier libre
- **vendredi** : départ à 4h00 du matin maximum avec la navette vers l'aéroport pour les vols de 8h30 ou moins.

○ **A 19h, nous nous retrouvons pour des pratiques relaxantes, expressives, méditative ou cercles rituels :**

- **Samedi** : Yin Yoga sur plage
 - **Dimanche** : Yoga Danse
 - **Lundi : 20h** cercle de parole et écriture
 - **Mardi** : Yin Yoga
 - **Mercredi** : Mouvement créatif dansé, en résonance du vécu de la ballade et en lien avec les textes écrits.
 - **jeudi** : cercle rituel de passage et de clôture
- Repas du soir



PS 1: Les horaires et les pratiques sont souples, possiblement modifiables. Nous veillons à être présents à l'énergie du groupe et de l'environnement en chaque moment, et s'adapter à l'intelligence du vivant !

PS 2 : Pour l'ensemble des pratiques, aucun pré-requis ou niveaux est à avoir ; toutes les pratiques sont adaptées au corps de chacun, dans une attention d'accompagnement de connaissance de soi, de créativité et de bien-être.



Tous les détails d'inscription sur:
<https://naissentiel.org/stage-mirleft-2-au-9-mai-2025/>

Réservez dès aujourd'hui :
WhatsApp : 00 33 7 77 05 56 48
mail : luceallali16@gmail.com