

**TERRES NOMADES** vous propose avec **Suzanne BERSON**

## Stage bien-être dans le désert marocain

Janvier 2012



**"Dire les mots pour éviter les maux"**

### **Prendre soin de Soi et éveiller sa conscience**

Vous avez besoin de faire le point, de dénouer des tensions, de lâcher prise, de re-poser les choses... ce stage bien être et ressourcement dans le désert du Maroc est fait pour vous !

Pour vous accompagner dans votre cheminement intérieur, Suzanne Berson vous propose pendant ce séjour dans le désert : marche méditative, silence, respiration, et massage biodynamique.

Le massage biodynamique favorise le réveil de vos fonctions vitales en permettant à votre corps de "digérer" les émotions refoulées dues aux chocs, non-dits, stress... par le psycho-péristaltisme, fonction souvent engourdie de nos intestins (notre deuxième cerveau).

Les massages biodynamiques sont basés sur le principe que corps et esprit fonctionnent ensemble dans un même processus émotionnel. Le massage se réalise sur plusieurs niveaux : viscères, os, muscles, peau et enveloppe énergétique. La recherche des blocages émotionnels dans le corps puis leur nettoyage permet à nouveau la fluidité et la libre circulation des énergies.

Suzanne vous propose un stage pour déblayer votre route, favoriser le lâcher des vieilles mémoires, "paquets" familiaux, peurs, chagrins... et vous réapprendre l'Amour de Soi. Vous reprenez en main les rênes de votre vie. Vous prenez Conscience de ce que la Vie veut vous dire pour enfin vivre l'essentiel et l'authenticité.

Un stage limité à 8 participants

**Votre animatrice : Suzanne Berson, formée en massage biodynamique, propose des séjours de Vie dans des lieux magnifiques, en rupture avec toutes vos habitudes, où tous vos sens seront en éveil.**



**TERRES NOMADES**

▶ LE MAROC AUTREMENT

ANERGUI Voyages, Residence Bab Doukkala -D1- Av Mlay Abdellah 40000 MARRAKECH  
Licence n°13D/08 - RC n° 24355 MARRAKECH - Patente n°45326321 - CNSS n°7323893 - IF n°6520123  
AXA assurance Maroc N° police 333 2007 3 00175

## Déroulement du séjour

### J1 : vol Nantes / Marrakech

Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel. Dîner et nuit en hôtel \*\*\* à Marrakech

### J2 : Marrakech / Sahara marocain : erg de Chegaga - 7 h de route

Transfert en 4X4 vers le lieu où notre bivouac sera installé durant tout le séjour. Il s'agit d'un campement fixe de tentes doubles pour la nuit, et une grande tente caïdale pour les repas.

### J3 à J6 : erg de Chegaga

4 jours seront organisés autour de méditations, marche en Conscience dans les dunes, ateliers et échanges, recueillement et contemplation par votre animatrice.

Chaque personne recevra un massage Art Mot Nid pendant ces quatre jours.

### J7 : erg de Chegaga / Marrakech

Transfert retour en 4X4. Dîner et nuit à l'hôtel à Marrakech.

### J8 : Marrakech /Nantes

Transfert aéroport et départ.

---

## Indication tarifaire

937 € par personne (base 5 participants)

868 € par personne (base 6 participants)

817 € par personne (base 7 participants)

782 € par personne (base 8 participants)

---

## Prestations incluses

- 2 transferts aéroport pour le groupe
- 2 nuits en hôtel\*\*\* ou riad en option
- transferts A/R point de départ et arrivée randonnée en 4X4
- 6 nuits en bivouac (tente igloo double)
- chameaux pour le portage de la logistique
- 1 guide accompagnateur + cuisinier durant la randonnée
- pension complète du déjeuner du J2 au déjeuner du J7
- prêt du matériel de bivouac (tentes igloo + matelas, tente mess, tente cuisine)

## Prestations non incluses

- les repas à Marrakech
- les boissons pendant tout le séjour
- Le sac de couchage (location possible sur demande)
- Les pourboires au personnel et extra
- le supplément chambre single

---

**TERRES NOMADES EST UNE MARQUE DE L'AGENCE ANERGUI VOYAGES.** Engagée dans la réflexion en faveur d'un tourisme plus responsable, Terres Nomades est membre de l'association Voyageurs et Voyagistes Eco responsables (V.V.E.) <http://blog.voyages-eco-responsables.org/>

**L'esprit TERRES NOMADES :** Vous faire découvrir les plus beaux paysages de l'Atlas ou du désert marocain, à travers des propositions de voyages et séjours rattachés aux activités traditionnelles, respectueuse des populations, de leur culture, de l'environnement, et source de retombées financières au niveau local. Notre agence participe au développement de **l'écotourisme au Maroc** à travers l'association ANERGUI



**TERRESNOMADES**

▶ LE MAROC AUTREMENT

ANERGUI Voyages, Residence Bab Doukkala –D1- Av Mlay Abdellah 40000 MARRAKECH  
Licence n°13D/08 - RC n° 24355 MARRAKECH - Patente n°45326321 - CNSS n°7323893 - IF n°6520123  
AXA assurance Maroc N° police 333 2007 3 00175

([www.anagergui.org](http://www.anagergui.org)). Nous reversons 2 % de notre marge annuelle à l'association pour la réalisation de projets de développements sur une vallée de l'Atlas central.

**POUR PLUS DE DETAILS, N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER :**

FON : 00212 524 42 04 32 - FAX : 00212 524 42 04 46

Portable Maroc : 00212 6 61 31 17 47 - Portable France : 06 18 93 26 82

infos@terresnomades.com



**TERRESNOMADES**

▶ LE MAROC AUTREMENT

ANERGUI Voyages, Residence Bab Doukkala -D1- Av Mlay Abdellah 40000 MARRAKECH  
Licence n°13D/08 - RC n° 24355 MARRAKECH - Patente n°45326321 - CNSS n°7323893 - IF n°6520123  
AXA assurance Maroc N° police 333 2007 3 00175