

Retraite Yoga /Désert

Avec Dominique, (Eva pour ceux qui la connait bien), et une équipe Merveilleuse au Maroc, une harmonie parfaite..

Au milieu des dunes, en dessous des étoiles, de la lune, auprès d'un feu de camp, la nuit, bercé par les chants, le son vibrant et doux des djembés, la guitare, les poètes berbères nous racontent leur histoire....

Dans la douceur du climat à cette saison, le jour, nous arpentons les dunes quelquefois nus pieds, quelquefois chaussés, nous sentons le sable rouler sur notre peau sous nos pieds, entre nos doigts.....exquise sensation du ressenti de pleine conscience...

Et puis, du repos, des massages, des soins reiki, ayurvédiques, au cœur même de l'arbre qui nous hébergera, ou sous une tente berbère, selon les endroits ou nous emmènent nos guides, pour ce séjour particulier, ce moment situé entre parenthèses.

C'est ici, dans ces endroits magiques qu'Eva vous propose de partager et de vous initier, voire de peaufiner, votre pratique du Yoga.

Avec joie, bonne humeur, malice enfantine, l'enseignement du yoga sur ce domaine magnifique prend tout son sens, éveil, ouverture, reconnexion à soi, expériences des différentes pratiques, vous ferons évoluer vers un bon équilibre d'harmonie, de douceur, de sérénité...

Vous serez invités à créer un espace sacré en vous, aussi ample que le désert autour de vous. Vous recevrez des clés utiles pour votre bien-être, efficaces et durables, dont vous pourrez vous servir en toute circonstance...à chaque moment ou vous en ressentirez le besoin,

Vous pourrez profiter à votre guise de ce séjour comme vous le souhaitez, à pratiquer, ou pas, selon vos envies du moment, à ne rien faire, c'est aussi ça, lâcher-prise, à prendre du thé et à contempler le décor incroyable, naturel et enchanteur...

L'équipe qui nous accueille et Eva seront près de vous, à chaque instant, seulement si vous le désirez,

Un lieu de recueil étonnant que vous découvrirez, ou re-découvrirez et, au travers du souffle et de la conscience, vous laisserez entrer et circuler l'énergie, et transformerez vos zones d'ombre... en lumière.

C'est l'endroit idéal pour cela. partager des moments qui se veulent conviviaux, amusants, authentiques, et ressourçants..

L'équipe berbère et le lieu principal de ce séjour :

Le camp du Tamaris se situe au milieu des dunes de l'Erg Chebbi et s'appelle communément maintenant "l'arbre magique".

Un grand respect est porté à cet arbre afin de ne pas l'endommager.

Dans cet arbre, se trouvent des chambres (photos en annexe), de zones d'ablution ou de lavabo. ... et de toilettes..

Chaque chambre est décorée de façon traditionnelle dans le style berbère et dispose d'une douche et de toilette.

Sous l'arbre, il y a une salle à manger et une cuisine.
Autour de l'arbre, des palmiers, des oliviers et des figuiers poussent.

Lorsque vous pénétrez dans l'arbre, votre système nerveux se calme et un souffle plus doux prend aisément sa place.

Le désert, son climat, les éléments terrestres et cosmiques ont une action bénéfique sur l'ensemble de notre organisme, nous nous apaisons naturellement, c'est aussi l'apprentissage du lâcher-prise. La nuit à travers le Sahara, un ciel étoilé, immense, le ressenti d'espace et de connexion à l'univers est bien présent, mystérieux, étonnant. Et pourtant tous semble être à notre portée.... connectés à l'univers.

Les Berbères nous régaleront avec des cuisines très simples, très bonnes, saines, pleines de saveurs exquis, ainsi que végétariennes si vous le souhaitez.

Le vieux Mobarak, un ancien chauffeur de caravane, chante la nuit accompagné du feu de bois, les vieilles chansons de poésies qui portaient les précédents voyages en caravane la nuit en marche.
Une forme de soutien joyeux et rassurant.

Si vous avez besoin de libérer vos âmes, nous nous réjouissons de votre visite, afin que nous puissions vous traiter avec calme et joie.
L'ambiance se veut joyeuse, positive.

Le prochain village peut être atteint en 2 heures à pied ou à dos de chameau, il offre également la possibilité d'être amené en 4x4 dans le village.

Il y a 20 places pour dormir, dans cet arbre incroyable.

.....Je vous souhaite la bienvenue.

Activités au camp du Tamaris

Randonnée, en 15 minutes à Fuss pour atteindre le désert noir.

Chansons traditionnelles,

Yoga. Massage, Reiki, et...détente.

Cours de cuisine traditionnelle berbère, avec toutes les saveurs qui égaient nos papilles et les couleurs joyeuses de ces plats excellents.

« papillon de nuit » ou ressentir la nuit par des balades nocturnes et s'amuser à escalader les dunes avec la lumière naturelles des étoiles et de la Lune.

lire ou écrire, se laisser porter...

Ramasser du bois pour le feu.

Vous pouvez également apporter des jeux... des cartes....

la liste est longue de tout ce que l'on peut faire..Laissons notre imagination fleurir..

Qui est Eva ?

Avec un panel d'expériences riches et complémentaires, Eva est coach personnel et enseigne également en cours collectif, en entreprises.

Elle pratique et enseigne depuis plus de vingt ans, le sport, le yoga, vinyasa, hatha, nidra, flow et yin yoga, et aussi le Pilates.

Ses séances sont fluides et profondes, douces et d'une grande finesse...

Auteures de textes de méditations, elle écrit sur mesure, selon l'ambiance du moment et ses ressentis.

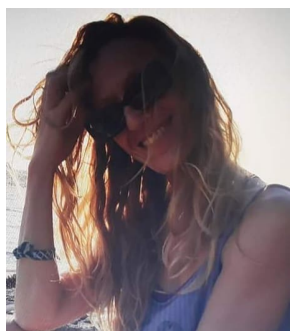
Elle vous emmènera vers une approche douce, stable et solide du yoga, de la méditation, pour y comprendre les silences, reconnaître les souffles, observer son être intérieur pour lui apporter les plus grands soins.

Très Attentive aux mots, aux gestes, au moment présent, elle vous enseignera avec respect et bienveillance....

Eva, est douce, vivante, passionnée, croit en la capacité de régénération de chaque organisme et au bon potentiel de chacun.

Certifiée aux massages ayurvédiques,elle vous proposera ses soins d'une grande qualité dans le plus grand respect, pour un grand voyage de détente totale,

Initiée au second degré de Reiki Usui, elle vous prodiguera des séances de soins énergétiques, afin que les belles vibrations de vos pratiques et de ce séjour s'infusent en vous, pour longtemps.



* Les recherches pour les séjours sont axées sur les endroits atypiques, où l'on sent la nature, où l'on prend conscience de ses trésors que l'on doit préserver.

Nos séjours s'organisent en partenariat avec une équipe évoluant sur un sol différent avec des cultures à découvrir, nous rencontrerons des personnages extraordinaires, riches d'expériences et dotés de grande bienveillance.

Bien sur, libre à vous de faire ou ne pas faire les cours, le principe étant de se (re)-trouver, de prendre du temps pour soi, d'accueillir le présent, de se rendre disponible pour soi, et d'ouvrir notre vision sur d'autres horizons.

