

Vivez Des Moments Pas Comme les Autres

pour être
mieux avec
vous-même
et avec
les autres



En mai et en octobre*, à Marrakech, vivez
Des Moments pas Comme les Autres pour être
mieux avec vous-même et avec les autres

Au domaine de Tameslohte, prenez du temps pour vous...

Parce que personne n'est plus important que vous, offrez-vous une journée d'exception où tout a été pensé pour votre bien-être.

Découvrez la sophrologie et ses bienfaits. La séance est animée par Anne Sophie Picquart, une sophrologue certifiée RNCP qui viendra de Paris. Vous repartirez avec des outils que vous pourrez utiliser dans votre quotidien pour retrouver ce que vous serez venu(e) chercher.

Faites-vous plaisir avec un massage relaxant et **Décontractez-vous** dans le jacuzzi.

Déjeunez au bord de la piscine avec des mets succulents et, grâce à Patricia Decoray, **repartez avec des recettes Healthy Food.**

Durant cette journée, vous n'aurez qu'à penser à votre bien-être !

LA SOPHROLOGIE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La sophrologie vous permettra, à partir de 5 ans, d'améliorer votre mieux-être, de vous connecter à vos ressentis et d'avoir des prises de conscience. De petites et grandes choses qu'on laisse parfois de côté et qui empêchent la tranquillité d'esprit ou tout autre chose. A vous les magnifiques voyages à la rencontre de vous-même et de vos besoins.

LA HEALTHY FOOD, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Manger n'est pas se remplir, c'est bien se nourrir. Votre corps est un temple et la nourriture est une offrande que vous lui faites. Vous repartirez avec des recettes simples de Healthy Food que vous pourrez refaire facilement pour vos amis ou votre famille.

AU PROGRAMME DE LA JOURNÉE ET SI LA JOURNÉE SE POURSUIVAIT...

9.00 Accueil au domaine de Tameslohte

9.30-11.30 Sophrologie

11.30-11.45 Une petite pause s'impose pour savourer les bienfaits de la sophrologie

11.45-12.15 Atelier cuisine pour des jus comme vous n'en avez jamais goûtés !

12.15-13.00 Temps libre (piscine ou jacuzzi)

13.00-14.00 Déjeuner du chef

A partir de 14.30

Massage / Coaching / Atelier Healthy Food

TARIFS

150 euros la journée des Moments Pas Comme les Autres. Elle comprend deux heures de Sophrologie, le déjeuner au bord de la piscine, un atelier spécial jus, un massage relaxant et l'accès au jacuzzi, les ateliers coaching et Healthy Food...

1^{er} mai 2018

15 mai 2018

En mai et en octobre*, MPCA organise une session de 5 jours/4 nuits au domaine de Tameslohte de Marrakech.

Durant 5 jours, vous suivrez des séances de sophrologie et de coaching pour avoir les outils et les moyens de réaliser votre objectif de mieux-être...

Et comme, bien-être, c'est aussi bien manger : chaque jour, un atelier pour cuisiner bon et bien viendra ravir vos papilles. Sans oublier massage, piscine & jacuzzi.

TARIFS

700 € (avec déjeuner, sans hébergement).

920 € (en chambre double, demi pension petit déjeuner et déjeuner).

2 au 5 mai 2018

16 au 20 mai 2018

*Octobre : dates à venir - Pour en savoir plus et vous inscrire : info.mpca@gmail.com