

Marrakech — Libérer. Élever. Rayonner.

4 jours hors du temps • Marrakech • du 17 au 20 décembre 2026

Une immersion imaginée comme un véritable passage : ralentir, revenir au corps, comprendre ce qui nous retient, libérer ce qui appartient au passé et repartir avec une énergie plus consciente, plus alignée, celle que l'on souhaite désormais incarner.



Ce que vous vivrez

Flow Yin Yang

Remettre l'énergie en mouvement et retrouver sa puissance naturelle.

Yin Yoga

Ralentir, écouter et accéder à ce qui se trouve sous la surface, libération des fascias.

Sound Healing

Permettre au corps et au système nerveux d'intégrer autrement.

Numérologie karmique

Appréhender les dynamiques karmiques et transgénérationnelles.

Mindset & Hoponopono

Changer ses schémas, changer sa vibration. Rituels et cercles — donner du sens à ce que l'on traverse et créer de l'espace pour la suite.

Jeudi — Franchir le seuil

Quitter le quotidien. Entrer dans l'expérience.

Arrivée des 1er participants : Les participants sont accueillis et conduits vers un lieu encore tenu secret — un premier écrin choisi pour créer une transition douce entre le voyage et l'immersion. On dépose les bagages, on ralentit, on se rencontre. Thé marocain, premières respirations, premières intentions.

Fin de matinée — Ancrage & ouverture Un premier temps ensemble pour revenir au corps et entrer en connexion avec l'énergie de Marrakech. Respiration, ancrage et intention. Qu'est-ce que je viens déposer ici ? Et qu'est-ce que je souhaite appeler ?

Déjeuner — Une première table secrète Un déjeuner dans une adresse choisie spécialement pour le groupe. Un moment léger et chaleureux pour faire connaissance et tisser les premiers liens.

15h — Installation à la villa Ouverture des portes de notre maison pour les quatre prochains jours. Découverte des lieux, installation dans les chambres, temps pour soi.

Opening Ceremony Flow Yin Yang suivi d'un cercle d'ouverture et d'un premier rituel Hoponopono : identifier ce que nous sommes venues déposer à Marrakech. Je suis désolée. Pardonne-moi. Merci. Je t'aime.

ATELIER 1 — FAIRE CORPS AVEC SES NOMBRES Communier et se réconcilier avec ce que l'on est venu vivre.

Il y a les nombres que l'on aime dans notre thème et puis il y a ceux qui nous rendent perplexes, voire qui nous font peur... Ce premier atelier nous emmènera au cœur des enjeux de notre incarnation : comprendre pourquoi certains nombres nous accompagnent, ce qu'ils viennent mettre au travail et pourquoi certaines difficultés continuent de se représenter à nous, parfois sous des visages différents. Comprendre les nombres de notre vie, car connaître son thème ne suffit pas toujours : encore faut-il accepter de faire corps avec.



Ho'oponopono — Le premier rituel de libération

Soirée — Yin Yoga & Sound Healing

Un dîner ensemble à la villa, puis une soirée volontairement douce. Descendre progressivement du mental vers le corps. Et laisser Marrakech faire le reste. Cette pratique hawaïenne devient le premier acte symbolique de l'immersion. Identifier ce que nous portons encore — les histoires, les blessures, les liens ou les émotions qui continuent de nous alourdir — et poser un premier geste de nettoyage, de pardon et de libération. Faire de la place pour ce qui vient.

Vendredi — Libérer

Faire de la place. Cette journée est consacrée à ce que nous portons encore et qui n'a plus besoin de nous accompagner. Pour élever son énergie, il faut parfois commencer par déposer.

Réveil Matinal — Flow Yin Yang

Respiration, mouvement, puissance. Puis petit-déjeuner à la villa.

ATELIER 2 — FAIRE CORPS AVEC SON HISTOIRE

Quand le karma rencontre le transgénérationnel.

Notre histoire n'a pas commencé le jour de notre naissance. À travers les nombres, les dates et les correspondances qui traversent plusieurs générations, nous partirons à la recherche de ce qui se répond entre notre propre parcours et celui de nos parents, grands-parents et arrière-grands-parents. Qu'avons-nous reçu ? Qu'avons-nous répété ? Pourquoi certaines histoires semblent-elles revenir frapper à la porte alors même que nous pensions les avoir comprises et dépassées ? Il ne s'agira ni d'accuser notre lignée ni de vouloir l'effacer, mais de rendre hommage à l'histoire dont nous sommes issus pour comprendre la place que nous y occupons, et rendre une juste place et une tribune d'honneur à notre propre être, mais aussi à ceux qui sont venus avant nous.

Après-midi — Atelier Libérer Identifier et traverser ce qui retient encore. Mouvement, respiration et rituel de libération.

Sunset — Yin Yoga Une pratique profonde autour du lâcher-prise. Relâcher ce que le corps retient encore.

Soirée- Dîner à la villa puis Sound Healing pour laisser le système nerveux intégrer la journée.

Samedi — Élever

Changer de fréquence. Après avoir fait de la place, nous allons travailler sur ce que nous voulons désormais nourrir et sur la manière dont notre histoire continue parfois d'agir en nous.

Réveil Matinal — Flow Yin Yang

Une pratique énergisante autour de l'expansion, de la confiance et de l'ouverture. Puis petit-déjeuner à la villa.

Atelier 3. DEVENIR L'ANTIDOTE DE NOTRE PROPRE HISTOIRE

Ne plus subir nos nombres et apprendre à leur répondre. Et si ce qui nous mettait régulièrement en difficulté contenait également une partie de la réponse ? Ce dernier atelier nous invitera à retourner dans les endroits les plus subtils de notre thème et à des moments clefs de notre histoire personnelle et familiale pour comprendre comment répondre autrement à ce que nous avons tendance à rejouer. Il ne s'agira pas de devenir quelqu'un d'autre ni de faire disparaître notre histoire mais de comprendre suffisamment nos nombres, notre karma et notre héritage pour ne plus être systématiquement mis en échec par ce que nous sommes venus travailler.

Ici il sera question de faire de soi non plus son propre adversaire, mais sa propre antidote.

Après-midi — Marrakech libre Quelques heures totalement libres pour vivre Marrakech à votre manière : se perdre dans les souks, boire un thé sur une terrasse, faire quelques emplettes, découvrir une adresse, s'offrir un massage ou simplement observer la ville. Aucun objectif. Juste vivre et se sentir libre.

Golden Hour & célébration Yin Yoga, Sound Healing et dîner pour célébrer ce que nous sommes prêts à devenir.

Dimanche — Intégrer

Repartir autrement. Le dernier matin ne sera pas rempli : il sera précieux. Un temps pour relier ce qui a été compris, ressenti et traversé pendant ces quatre jours.

Morning Ritual — Flow Yin Yang

Une dernière pratique ensemble. Respirer. Bouger. Sentir ce qui a changé dans le corps, dans l'énergie et dans le regard.

Dernier petit-déjeuner & Closing Ceremony

Un dernier temps à la villa, ensemble, dans la douceur. Puis un cercle pour ancrer sa nouvelle vibration : ce que je laisse à Marrakech, ce que j'emporte avec moi, ce que je décide de nourrir désormais.

Départs

Les valises repartent. Certaines choses restent à Marrakech. Et ce qui compte repart avec vous.



Préparer votre thème numérologique

Afin de préparer votre thème numérologique en amont de la retraite, certaines informations vous seront demandées dès votre inscription : nom de naissance, ensemble de vos prénoms tels qu'ils figurent sur votre acte de naissance, date, heure précise et lieu de naissance.

Pour le travail sur les dynamiques karmiques et transgénérationnelles, nous vous demanderons également de venir avec un maximum d'éléments concernant votre lignée : actes de naissance de vos parents, grands-parents et arrière-grands-parents et, pour les personnes décédées, leurs actes de décès. Plus les informations seront précises, plus nous pourrons aller loin dans l'exploration de votre histoire familiale à travers les nombres.

Informations pratiques

Informations pratiques

4 jours d'immersion — du jeudi matin au dimanche en fin de matinée.

3 nuits à la villa — hébergement en chambre double partagée inclus.

Pratiques : Flow Yin Yang, Yin Yoga, Sound Healing, numérologie karmique, Hoponopono & mindset, rituels et cercles.

Le programme est indicatif et pourra être ajusté en fonction de l'organisation du séjour, des arrivées et départs ou de toute circonstance nécessitant une adaptation. La fluidité et la qualité de l'expérience restent la priorité.

Tarifs & inclusions

1 200 € par personne — chambre double partagée.

- 3 nuits à la villa en chambre double.
- Toutes les pratiques de yoga et séances de Sound Healing.
- Les trois ateliers de numérologie karmique avec Alexandra.
- Ateliers de mindset & Ho'oponopono, rituels et cercles.
- Petits-déjeuners du vendredi, samedi et dimanche.
- Déjeuners et dîners du jeudi, vendredi et samedi.

Option chambre individuelle : supplément de 337 €, soit un total de 1 537 € par personne.

Non inclus : vols aller-retour vers Marrakech, déjeuner du dimanche, repas et boissons à titre personnel, Navette aéroport de Marrakech ↔ villa.

Massages/soins/activités optionnelles, achats et dépenses personnelles, assurance voyage et/ou annulation.