

# PROFITER DU PRINTEMPS POUR SE RECHARGER

AU RIAD SAHARA NOUR A MARRAKECH

**Du 15 au 22 avril 2017**

arrivée samedi 15 et départ samedi 22

**Comment profiter de cette « parenthèse » pour faire le plein d'énergie en se reconnectant à son corps. Dans ce cadre exceptionnel au cœur de la médina, nous profiterons pleinement de la sérénité du lieu, de la convivialité de ses hôtes et de l'énergie du groupe pour faire des activités ressourçantes.**

Au programme

## ACTIVITES PHYSIQUES – RELAXATION CONSEILS EN NUTRITION ET HYGIENE DE VIE

**Des séances de pratiques corporelles** visant à améliorer la condition physique dans toutes ses dimensions. Du Renforcement musculaire global pour renforcer sa « structure ». Du Stretching pour l'amplitude des mouvements et la souplesse des muscles. Du travail de Proprioception et de renforcement de la statique pour les équilibres.

**Des séances de relaxation et de respiration** en utilisant les outils de la Sophrologie pour contrôler ses émotions... N'oublions pas que le corps et l'esprit ne font qu'un !!

**Séances prévues dimanche, lundi, mardi, jeudi et vendredi de 10h à 13h. Les après-midi sont libres.**

Je vous proposerai également **des mini-conférences** où nous pourrons échanger sur des thèmes très actuels : Comment se nourrir sainement , les erreurs à éviter.. et comment faire de la santé avec une bonne hygiène de vie.

**2 conférences sont prévues, lundi et mercredi avant le dîner**

**Durant cette semaine, en tant que Naturopathe, je me tiendrai à votre disposition si vous le souhaitez pour des conseils personnalisés sur RDV.**

**Massages et hammam sont en option.**

### **A NE PAS MANQUER !**

Une sortie d'une journée est prévue en milieu de semaine. **La visite du jardin bio-aromatique de la vallée de l'Ourika.** à quelques kilomètres de Marrakech.

**Sortie mercredi 19 avril**

Et si il reste du temps, les flâneries dans la médina, les très beaux musées de Marrakech et puis la « farniente » sur la terrasse du Riad.

**La participation pour le stage est de 200€ comprenant les activités physiques, les séances de relaxation et les conférences.**

**Voir les conditions d'hébergement en sus.**

**Le stage est animé par Myriam Viguie, Coach sportive, Sophrologue et Naturopathe.**

Tél : 06 08 46 30 97 le mail : [myriam.viguie@orange.fr](mailto:myriam.viguie@orange.fr)

**N'hésitez pas à me demander le programme détaillé de la semaine.**