

**ZENAGE**  
LES DESTINATIONS DU BONHEUR

## Stage Maroc

*« Danse ta vie avec la Terre »*

*Vous êtes la solution et tout commence par vous !*

Sabrina Benmecheri et Poumi Lescaut  
Du mardi 30 avril au mardi 7 mai 2019

Dans le parc national d'Al Hoceima  
Région Tanger - Tétouan





Le stage « Danse ta vie avec la Terre » est une invitation à vivre une expérience unique avec celle qui a été mon plus grand maître la « NATURE ». L'enseignement de la Terre-mer est très subtil, sensoriel, elle s'adresse à nous à travers l'expérience unique du corps !

Ma rencontre avec Poumi Lescaut rend enfin ce stage possible dans un exotisme parfait, au cœur du Parc National d'Al Hoceima, je vous amène découvrir un territoire aux grands paysages, entre mer et arrière-pays, je vous amène à la découverte de la destination des « oasis méditerranéennes ».

---

*SAVE THE DATE : du 30 avril au 7 mai 2019.*

---

Départ : le mardi 30 avril 2019

Retour : le mardi 7 mai 2019

---

### *Contenu du stage*

---

*« Si le corps a compris c'est tout l'être qui a compris, car la vraie compréhension passe par le corps » - Maurice Bégart.*

Le CORPS est tout notre potentiel créateur et co-créateur avec la Mère Nature, clé du bonheur, qui est au centre de notre stage. Une danse de vie qui va naviguer d'une approche à l'autre. De Sabrina à Poumi, de Poumi à Sabrina, nous vous emmenons dans un voyage intérieur avec la mer-terre comme Maître.

Pour ouvrir les portes de la perception subtile et intuitive avec :

- La nature,
- La grande faune sauvage,
- La mer et l'eau,
- Le cœur,
- Le corps,
- L'âme.



Ce stage rythmé par d'intenses découvertes de la nature en lien avec la découverte du corps par :

- La danse,
- Le yoga,
- La Voice Therapy.

La journée commencera par

- Une connexion à soi par la pratique du Kundalini yoga -selon Yogi Bhajan,
- Une balade en mer à la rencontre des mammifères marins,
- Découverte des paysages marins,
- Retour le soir, hammam et détente,

Ou encore :

- Une connexion à sa Soi par la voix, selon la pratique mise en place par Poumi The Voice Therapy,
- Une découverte des oasis méditerranéennes en randonnée,
- Découverte des « Azib » habitat traditionnel des nomades berbères,
- Retour le soir, et détente.

Ou encore :

- Notre séjour dans l'écologie à Akchour : <http://www.akchourermitage.com/>

---

*Plus de contenu*

---

## **A propos de la nature**

La nature connaît toutes les stratégies d'évolution, de transformation et de richesse. Elle a toutes les « clés de notre évolution ». Elle est ressourçante, inspirante, belle et sauvage.

Elle nous apporte des solutions uniques, elle nous « **Re-Source** ». Ainsi, vous découvrirez de nouveaux horizons pour aller plus loin et vous reconnecter à votre Source d'inspiration, d'intuition.



La nature est source d'**Ancrage**, d'**Alignement**, d'**Energie** et d'**Expansion**, ces éléments sont indispensables à notre évolution et à notre croissance ! Alors, allons les chercher ensemble.

### **A propos du yoga :**

La Kundalini est représentée par le serpent symbolique de conscience-énergie qui anime l'être humain. C'est une technique dynamique ancestrale qui touche à toutes les dimensions de l'être : physique, énergétique, émotionnelle et spirituelle. Elle aide à prévenir la maladie, élever la conscience et gérer le stress. Stimulant et apaisant, elle comprend des techniques qui rééquilibrent les systèmes nerveux, digestif, glandulaire et l'ensemble de l'être. Elle procure un meilleur équilibre veille-sommeil et de récupération. C'est une technique où des mouvements dynamiques et puissants sont associés au souffle et quelques fois au son. On y développe l'aura qui alors s'élargit constituant notre meilleure protection, essentielle en ces temps troublés. Un outil précieux pour une vie plus sereine, plus consciente vers une évolution spirituelle non religieuse.

### **A propos de la danse**

Nous aborderons la danse comme une « danse de vie » en lien avec le travail sur les Eléments thème du stage. Retrouver ou découvrir un corps qui ose s'abandonner par un lâcher-prise du mental et ainsi pénétrer une expérience profonde de transformation.

Il y a dans cette approche un temps pour le travail du corps conscient, s'enraciner, consolider l'axe central, s'inscrire consciemment dans l'univers, et un temps pour laisser parler l'inconscient et ainsi libérer les nœuds...

La joie de danser en ouvrant "un regard autre" notre façon de voir et sentir notre propre corps et les autres présences, ainsi que le monde qui nous environne en partant de l'intérieur.

Danser avec le souffle et l'Elément exploré qui alors nous porte et nous élève dans une autre dimension. Laisser se dire par le corps ce qui ne peut être dit en mots. Nous explorons la mémoire des sensations pour la réajuster, la transformer, la vivifier. L'humour et le rire aide à dépasser les limites du corps. L'appel à l'imaginaire et à la sensibilité va être *visitée* dans toute sa palette de couleurs. Et comme ils disent au souk de Marrakech : « *entre n'aie pas peur y pas de serpents dans mon magasin !* » - ici ce sont ces parties de nous que nous ne connaissons pas.

### A propos du travail sur la voix :

La voix est un élément essentiel dans notre communication avec le monde, or elle est souvent entravée par des émotions qui rétrécissent notre espace vocal. Ici encore, on va *oser* chanter, avec des propositions qui dénouent.

Le travail va explorer et libérer ses entraves pour que votre voix puisse se déployer pleinement, une voix qui part des racines, englobe et fait vibrer l'être entier unifié, en tous cas c'est l'intention. **Les Eléments injecteront en nous leur propre musique et nous chanterons et danseront en symbiose avec la Terre, l'Eau, le Feu, l'Air et l'Ether , nous l'espérons pour votre plus grand bonheur!**

### A propos de votre voyage vers votre plus belle destination :

J'invite chacun et chacune à écrire en ce lieu son intention profonde, en connexion avec la voie de son âme, et d'écouter sa voix dans le sens profond de la cocréation avec la terre, si t'elle est votre intention...

---

#### *Organisation du séjour*

---

J1	Mardi 30 avril	Départ	Marseille-Nador	Nuitée à Al Hoceima hôtel Quemado
J2	Mercredi 1 <sup>er</sup> mai	Sortie en mer	Al Hoceima	Nuitée à Al Hoceima Quemado
J3	Jeudi 2 mai	Découverte de l'arrière-pays	Départ d'Al Hoceima	Nuitée à Badès chez Hacén
J4	Vendredi 3 mai	Matinée à Badès	Départ pour Akchour (Tétouan)	Nuitée à Akchour
J5	Samedi 4 mai	Akchour		Nuitée à Akchour
J6	Dimanche 5 mai	Akchour		Nuitée à Akchour
J7	Lundi 6 mai	Akchour		Nuitée à Akchour
J8	Mardi 7 mai	Départ pour Tanger		Vol Tanger Marseille

---

### Dates et tarifs des vols conseillés

---

Important : Réservez vos vols



Je vous conseille ces vols pour faciliter le transfert du groupe depuis l'aéroport sur les lieux du stage et pour grouper le tarif des transferts ! Il faut compter l'équivalent de 65€ par voyage.

Vol aller : Marseille – Nador le 30 avril 2019 sur opodo avec Ryanair

#### Offre Genius

<input checked="" type="radio"/> <b>19,47€</b> ★ Tarif Opodo Prime (abonnement 54,99 €/an)	<input type="radio"/> <b>47,47 €</b> Prix TTC sans réductions par passager
--------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------

---

<input type="radio"/>  <b>08:55 - 10:00</b> Marseille (MRS) à Nador (NDR)	<input type="radio"/> 1 petit sac inclus	<input type="radio"/> 2 h 05 min Sans escale	<input type="radio"/> 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------	-------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------



[Sélectionner](#)

Vol retour : Tanger – Marseille avec Iberia escale à Madrid.

#### Le moins cher avec bagage en soute inclus

<input checked="" type="radio"/> <b>93,35€</b> ★ Tarif Opodo Prime (abonnement 54,99 €/an)	<input type="radio"/> <b>122,95 €</b> Prix TTC sans réductions par passager
--------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

---

<input type="radio"/>  <b>12:25 - 18:30</b> Tanger (TNG) à Marseille (MRS)	<input type="radio"/> Bagage en soute inclus	<input type="radio"/> 5 h 05 min 1 escale	<input type="radio"/> 
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------	----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------


✓ Annulation gratuite dans les 9 prochaines heures

[Sélectionner](#)

Je vous invite également à réserver vos chambres à l'hôtel mercure Quemado Al Hoceima, et de prendre un abonnement Accor c'est gratuit. Vous bénéficiez immédiatement de 5% de réduction sur le tarif.

Nuitées à réserver à l'hôtel Quémado : du 30 avril au 2 mai. 2 nuitées.

**Mercure** **Mercure Quemado Resort** ★★★★★  
 Tarifs Photos Commentaires TripAdvisor Carte Équipements de l'hôtel Informations sur l'hôtel Conditions de l'hôtel





**À quelle période voulez-vous séjourner ?**

Date d'arrivée :  Date de départ :

Chambres :  Chambre 1 Adultes :  Enfants :

[Vérifier la disponibilité](#)

Chambres disponibles du **Mar 30 Avr 2019** au **Jeu 02 Mai 2019**, pour **2 nuits, 1 Chambre, 2 Adultes**

Type de chambre	Conditions	Tarif pour 2 nuits	Réservations
 <p><b>Privilege, Chambre Standard, balcon, avec vue</b> <a href="#">▶</a>  <b>Forte demande !</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Non remboursable</li> <li>Taxes et frais compris</li> <li>Petit-déjeuner buffet</li> </ul>	<p><b>€ 144</b>  <b>Offre de Rêve du jour</b></p>	<p><a href="#">Réserver</a>            Disponible</p>
 <p><b>Chambre Standard, balcon, avec vue</b> <a href="#">▶</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Non remboursable</li> <li>Taxes et frais compris</li> <li>Petit-déjeuner buffet</li> </ul>	<p><b>€ 144</b></p>	<p><a href="#">Réserver</a>            Disponible</p>

Tarif du jour : 72€ par personne, petit déjeuner inclus, du 30 avril au 2 mai, 2 nuitées.

---

### Tarifs

---

Tarif du stage enseignement : 1080€ TTC / pax

Total des frais estimé à ce jour :

Activités	Tarifs
Taxi	50,00 €
Hotel Quémado	75,00 €
Sortie en mer	100,00 €
Chez Hacem Badès séjour pension complète	38,00 €
Ecolodge Akchour séjour pension complète	336,00 €
Total	599,00 €

Les frais sont estimés pour le séjour, en pension complète et pour l'ensemble du séjour et des activités.

**Tous les frais sont à payer sur place en Dirham marocain.**

Vous pouvez changer des euros à l'aéroport ou à Al Hoceima. Vous pouvez aussi retirer du liquide sur place.

---

*Paiement du stage 1080€ :*

---

**Aujourd'hui acompte 380€ uniquement sur le tarif du stage.**

2<sup>ème</sup> paiement 28 mars : 350€, un mail vous sera envoyé pour le second paiement.

3<sup>ème</sup> paiement 28 avril le solde : 350€, un mail vous sera envoyé pour le second paiement.

Les paiements pourront être effectués par : CB, Paypal, chèque ou espèces.





Me contacter

Sabrina BENMCHERI

ZENAGE

[Sabrina.b@zenage.net](mailto:Sabrina.b@zenage.net)

Tél. 06 37 65 38 53

[www.zenage.net](http://www.zenage.net)