Wellness Retreat
BY NAHED RACHAD

7ème Édition

WELLNESS RETREAT

Programme

DU 07 AU 10 NOVEMBRE 2024 À DAKHLA

Pour plus d'infos : 06 62 64 74 52

WWW.RETRAITEWELLNESSBYNR.COM

Wellness Retreat
BY NAHED RACHAD

DAKHLA VOUS ATTEND POUR RECHARGER VOS BATTERIES

Vous sentez-vous submergée par le quotidien, comme si vous aviez perdu le contact avec ce qui vous rend vraiment heureux? La Wellness Retreat est votre opportunité de renouer avec votre moi intérieur, de revitaliser votre esprit et de redécouvrir la joie. Échappez-vous dans un environnement exotique où chaque activité est conçue pour vous régénérer, vous enseigner et vous inspirer.

Wellness Retreat
BY NAHED RACHAD

JOUR 1 - BIENVENUE À VOTRE RENAISSANCE

Dès votre arrivée, plongez dans une expérience de renaissance. Laissez derrière vous le quotidien et embarquez dans un voyage où chaque minute est une promesse de renouveau. Dès l'instant où vous posez le pied à Dakhla, notre équipe vous enveloppe de chaleur et de soin, préparant le terrain pour un séjour inoubliable.

- **10h45 :** Arrivée des participantes, accueil à l'aéroport par l'équipe de Nahed Rachad.
- **12h15 :** Arrivée à l'hôtel.
- **13h00 - 14h00 :** Déjeuner sahraoui pour bien commencer votre séjour.
- **14h00 - 18h00 :** Évasion en bateau pour explorer les trésors cachés de Dakhla.
- **18h00 - 19h00 :** Atelier de Yoga pour délier le corps et l'esprit.
- **20h30 - 21h00 :** Dîner.

Votre premier jour à la Wellness Retreat vous aura permis de vous acclimater à ce paradis apaisant, vous préparant à plonger pleinement dans les jours de transformation à venir.

Wellness Retreat
BY NAHED RACHAD

JOUR 2 - EXPLORATION ET TRANSFORMATION

Ce deuxième jour est une invitation à explorer votre potentiel intérieur. Sous la guidance experte de Nahed Rachad, chaque atelier est une porte ouverte vers de nouvelles possibilités, vous équipant des outils nécessaires pour une croissance personnelle profonde.

- **09h00 - 10h00 :** Petit déjeuner.
- **10h00 - 13h00 :** Atelier de coaching intensif avec Nahed Rachad.
- **13h00 - 14h00 :** Déjeuner.
- **14h00 - 16h00 :** Atelier d'hypno-thérapie pour une immersion profonde avec Youssef Alami.
- **16h00 - 16h30 :** Pause café.
- **16h30 - 17h30 :** Atelier de coaching avec Maria Bichra.
- **20h30 - 21h30 :** Dîner.
- **21h00 :** Soirée animée par la troupe Sahraouiya, feu de camp, DJ.

Alors que les étoiles s'élèvent, votre soirée se termine par des moments de pure joie et de partage, renforçant les liens tissés tout au long de la journée et enrichissant votre parcours de vie.

Wellness Retreat
BY NAHED RACHAD

JOUR 3 - PROFONDEUR ET AVENTURE

Le troisième jour de notre retraite vous emmène encore plus loin dans votre voyage de découverte de soi. Les ateliers de la matinée cultivent l'amour-propre et la confiance, tandis que l'après-midi promet l'aventure “que ce soit sur l'eau ou parmi les dunes”, chaque moment est conçu pour renforcer votre connexion avec la nature et votre moi intérieur.

- **08h30 - 09h30 :** Séance de yoga.
- **09h30 - 10h00 :** Petit déjeuner.
- **10h00 - 13h00 :** Atelier de coaching avec Nahed Rachad.
- **13h00 - 13h45 :** Déjeuner.
- **14h00 - 16h00 :** Atelier d'hypno-thérapie.
- **16h00 - 18h00 :** Atelier 'Self Love' avec Maria Bichra.
- **18h00 - 20h00 :** Soirée libre.
- **20h30 - 21h30 :** Dîner
- **21h30 :** Spectacle de Gnawa, Fire Show.

Votre dernière soirée s'illumine de festivités culturelles, un feu de Gnawa et un spectacle de feu, clôturant la journée avec une célébration de la vie et des nouvelles amitiés forgées.

Wellness Retreat
BY NAHED RACHAD

JOUR 4 - RÉFLEXION ET DÉPART

Au lever du jour, vos derniers moments à la retraite sont des instants de réflexion tranquille. Un petit-déjeuner paisible vous offre l'espace pour méditer sur les expériences partagées et les leçons apprises, vous préparant à réintégrer votre quotidien avec une nouvelle perspective.

- **07h00 - 07h30 :** Petit déjeuner.
- **08h00 :** Checkout.

Ce dernier matin, alors que vous savourez un petit déjeuner paisible, prenez un moment pour réfléchir aux expériences vécues et aux leçons apprises. Cette retraite vous a non seulement permis de vous détendre et de vous déconnecter, mais elle a aussi stimulé votre croissance personnelle et renforcé votre bien-être mental et émotionnel. En repartant, vous emportez des stratégies enrichissantes pour une vie plus équilibrée et des souvenirs de moments partagés avec des âmes inspirantes. Rentrez chez vous revitalisé, inspiré, et prêt à intégrer ces nouvelles pratiques dans votre quotidien pour un impact durable.

Wellness Retreat
BY NAHED RACHAD

REJOIGNEZ LA TRANSFORMATION

ÊTES-VOUS PRÊTE À EMBRASSER UNE VERSION TRANSFORMÉE DE VOUS-MÊME ?

La Wellness Retreat à Dakhla n'est pas seulement une évasion ; c'est un passage vers la découverte de soi, un renouveau intérieur et une célébration de la vie. Chaque session, chaque activité est conçue pour vous libérer des tensions du quotidien et vous ouvrir à de nouvelles perspectives enrichissantes.

Nous vous invitons à franchir le pas vers cette transformation. Saisissez l'opportunité de faire partie de quelque chose d'unique, de vous connecter avec des femmes extraordinaires, et de découvrir vos capacités inexplorées dans un environnement accueillant et inspirant.

Inscrivez-vous dès maintenant pour sécuriser votre place à cette retraite exceptionnelle et commencez votre voyage vers un bien-être durable .

>> RÉSERVEZ MAINTENANT

Vivez l'expérience qui non seulement revitalisera votre corps et esprit, mais qui vous donnera également les outils pour poursuivre un chemin de vie plus épanoui. N'attendez plus, les places sont limitées.