wellness voyages

ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend

ESCAPADE ÉCOUTE TON CORPS

RÉÉQUILIBREZ VOTRE CORPS ET RETROUVEZ FORCE ET SANTÉ

Du 17/11/2025
au 21/11/2025

AU MAROC - AGADIR

VOTRE HÔTEL

THE VIEW HOTEL AGADIR 5*

Agadir, station balnéaire prisée du Maroc, **cumule d'innombrables atouts.** Elle déroule plusieurs kilomètres de plage de sable fin et jouit de plus de **300 jours de soleil par an** !

Imaginez... un **refuge ensoleillé** où le bleu de l'océan se fond dans le ciel, où chaque réveil s'accompagne du bruit des vagues et d'une vue à couper le souffle.
À **The View Agadir,** le temps suspend son vol. Cet écrin 5 étoiles vous plonge dans une atmosphère élégante et apaisante, entre sable doré et raffinement contemporain.
Dès votre arrivée, vous êtes enveloppé(e) dans une **bulle de douceur** : chambres baignées de lumière, balcon face à la mer, literie moelleuse, et un sentiment de sérénité absolue.

Les journées s'étirent entre **ateliers Ecoute ton Corps,** moments de détente au **spa Amaya, repas délicieux**, et balades les pieds dans l'eau sur la plage.

VOTRE HÔTEL

THE VIEW HOTEL AGADIR 5*

ÉCOUTE TON CORPS

Fondée en 1982 par Lise Bourbeau, l'école Écoute Ton Corps est aujourd'hui une **référence mondiale** dans le domaine du développement personnel et du bien-être. Elle repose sur une **approche holistique** qui vise à aider les individus à mieux comprendre leur relation avec eux-mêmes et avec les autres, en explorant les liens entre le **corps, les émotions, les pensées et les comportements.**

Inspirée par le best-seller de Lise Bourbeau, "Écoute ton corps, ton plus grand ami sur Terre", cette école propose des **outils concrets** pour découvrir et surmonter les blocages émotionnels et mentaux qui freinent l'**épanouissement personnel**.

L'une des grandes forces de l'école Écoute Ton Corps réside dans la simplicité et **l'accessibilité de ses enseignements**. Les concepts, bien que profonds, sont expliqués de manière claire et illustrés par des exemples pratiques, permettant à chacun d'appliquer ces principes à sa propre vie.

VOS ANIMATRICES

ÉLISE MONFRINI
FRANCE

Animatrice certifiée de l'école Écoute Ton Corps, Élise accompagne celles et ceux qui veulent se libérer de leurs blessures intérieures pour retrouver le goût d'être soi.

Ancienne sportive de haut niveau, entrepreneure passionnée, elle a traversé des épreuves fortes – troubles alimentaires, faillite, questionnement existentiel – qui l'ont menée à une profonde transformation.

Elle ne transmet pas une méthode, elle incarne un chemin.
Avec une présence vivante, des mots justes et une touche d'humour, elle ouvre des espaces où l'on ose ressentir, comprendre, choisir autrement.

Son approche ? À la fois douce et percutante.
Elle croit que ce qui est douloureux, dérangeant, peut devenir un point de bascule vers plus de liberté, de joie et d'authenticité.

VOS ANIMATRICES

MELSEY MÉLANY CHARLAND
CANADA

En traversant un deuil profond, elle a choisi de ne pas devenir spécialiste du deuil, mais de la joie. Consultante en relation d'aide certifiée (méthode METC – Écoute Ton Corps), elle accompagne avec authenticité ceux qui veulent transformer leurs épreuves en leviers d'épanouissement.

Convaincue que chaque changement est une opportunité de croissance, elle aide à élargir sa « zone navigable » pour mieux accueillir la vie avec légèreté et résilience.

À travers ses consultations et ateliers, elle invite chacun à retrouver son pouvoir intérieur et à avancer avec confiance, même dans les périodes de turbulence.

PROGRAMME

JOUR 1 - Lundi 17 Novembre 2025

Dès votre arrivée, vous êtes attendu(e) directement à l'hôtel **The View Agadir**, un écrin contemporain face à l'océan.

À votre arrivée, un thé à la menthe traditionnel vous est offert pour vous souhaiter la bienvenue et marquer le début de votre séjour dans la plus pure tradition marocaine.

Le **check-in est prévu à partir de 15h00**, mais si vous arrivez plus tôt, un service de conciergerie gratuit est à votre disposition pour prendre soin de vos bagages pendant que vous commencez à explorer ou à vous détendre.

L'après-midi est libre, pour vous permettre de vous installer à votre rythme, flâner dans les environs, **découvrir les premiers parfums d'Agadir**... ou pourquoi pas, vous offrir un **moment de relaxation au magnifique spa Amaya** de l'hôtel. Une réservation en amont est recommandée (règlement sur place).

À **19h00,** retrouvez le groupe autour d'un **dîner convivial** à l'hôtel, inclus dans votre formule en pension complète (hors boissons).

Vous passez ensuite la nuit dans une chambre supérieure tout confort, en version double ou twin.

PROGRAMME

JOUR 2 - Mardi 18 Novembre 2025

7h30 - 8h15 : Commencez la journée en douceur avec un cours de yoga face à l'océan, dans le cadre apaisant de l'hôtel ou sur sa plage privée. Un moment pour vous recentrer, porté par le rythme des vagues.

Petit-déjeuner, sous forme de buffet, à l'hôtel.

9h30 - 12h45 : Poursuivez votre matinée avec votre atelier consacré au thème "**Découvrez-vous grâce à votre alimentation**".

*Saviez-vous que **notre façon de nous alimenter en dit long sur qui nous sommes** ?*
Saviez-vous qu'il existe six raisons autres que la faim qui nous incite à manger ?
*L'atelier vous amène à **découvrir une vision métaphysique de l'alimentation** et **les liens existant entre vos corps physique, émotionnel, mental et spirituel.***
*En reconnaissant les sept raisons qui vous font manger, vous prendrez conscience quand vous êtes à **l'écoute de vos besoins** et quand vous ne l'êtes pas. Vous repartirez avec un outil efficace pour vous aider à vous observer dans les semaines qui suivront l'atelier.*

13h00 - 14h00 : Déjeuner à l'hôtel en formule pension complète (hors boissons).

Après-midi libre - Profitez de ce temps pour vous reposer, explorer les environs... ou optez, avec supplément, pour une **balade à cheval** ou **un trekking dans la vallée du Paradis** (activité à réserver lors de l'inscription).

19h00 : Dîner à l'hôtel en formule pension complète (hors boissons).

Après le dîner, accordez-vous un **moment de calme et de recentrage avec une séance de méditation guidée**, encadrée par votre animateur.

Nuit en chambre supérieure double ou twin.

PROGRAMME

JOUR 3 - Mercredi 19 Novembre 2025

7h30 - 8h15 : Pour cette deuxième matinée, retrouvez l'énergie du mouvement avec une séance de yoga face à l'océan. Un moment de reconnexion, porté par l'air marin et la douceur du matin, dans le cadre paisible de l'hôtel ou sur sa plage privée.

Petit-déjeuner, sous forme de buffet, à l'hôtel.

9h30 - 12h45 : La matinée se poursuit avec votre atelier consacré à "**Apprendre une nouvelle façon de voir et de gérer les problèmes physiques qui peuvent survenir dans votre vie**".

*Avez-vous des **malaises physiques qui vous dérangent** depuis un certain temps ? Avez-vous un **problème physique récurrent** ? Vous demandez-vous ce que votre corps cherche à vous dire ?*
*L'atelier vous invite à découvrir la **méthode METC® pour gérer tout problème physique** de façon simple et efficace en apprenant à voir ce qui se cache derrière chacun.*

13h00 - 14h00 : Déjeuner à l'hôtel en formule pension complète (hors boissons).

14h30 - 17h45 : Poursuivez votre après-midi avec votre atelier "**Découvrir les raisons possibles d'un manque d'énergie et plusieurs moyens concrets pour l'augmenter**".

***Manquez-vous d'énergie** actuellement? Sentez-vous que **l'énergie est bloquée,** qu'elle ne circule pas librement?*
*Si une fatigue physique est normale et naturelle après un effort soutenu, un **état de fatigue constant** ne l'est pas. Durant l'atelier, vous découvrirez les causes possibles d'un manque d'énergie. De plus, vous apprendrez plusieurs moyens concrets et disponibles en vous pour **augmenter votre énergie en tout temps**.*

19h00 : Dîner à l'hôtel en formule pension complète (hors boissons).

Après le dîner, prenez un temps pour vous recentrer grâce à une **séance de méditation guidée** par votre animateur, idéale pour intégrer les expériences de la journée.

Nuit en chambre supérieure double ou twin.

THE
VIEW

PROGRAMME

JOUR 4 - Jeudi 20 Novembre 2025

7h30 - 8h15 : Offrez-vous un réveil tout en douceur avec une séance de yoga face à l'océan. Dans le calme des jardins de l'hôtel ou sur la plage privée, laissez votre corps s'éveiller au rythme apaisant des vagues.

Petit-déjeuner, sous forme de buffet, à l'hôtel.

10h00 - 14h00 : Partez à la rencontre des traditions locales en quittant l'hôtel, en bus, pour rejoindre un lieu authentique, où vous participerez à un **cours de cuisine marocaine** animé par des cuisinières passionnées.
Vous **dégusterez le repas que vous aurez préparé**, dans une ambiance conviviale, puis prendrez part à un atelier découverte autour des secrets de l'huile d'argan, véritable trésor du terroir.

14h30 - 17h45 : De retour à l'hôtel, vous poursuivez votre après-midi avec votre atelier placé sous le signe du **Partage**.
Ce **temps d'échange et de débriefing** vous permet de poser des mots sur votre expérience, d'écouter, d'exprimer et de nourrir la réflexion collective dans un cadre bienveillant.

20h00 : Vous terminez cette journée en beauté, avec une **soirée dîner-spectacle exceptionnelle** au **Buddha Bar Agadir**. Une expérience sensorielle et festive, entre saveurs exotiques et ambiance envoûtante.

Nuit en chambre supérieure double ou twin.

PROGRAMME

JOUR 5 - Vendredi 21 Novembre 2025

Petit-déjeuner, sous forme de buffet, à l'hôtel.

11h00 : Check-out. Il est déjà l'heure de refermer cette belle parenthèse, riche en émotions et en découvertes.

Selon votre horaire de départ, vous avez la possibilité de passer l'après-midi à l'hôtel en laissant vos bagages au service de conciergerie, et de déjeuner sur place *(en supplément, à régler sur place).*

Et pour celles et ceux qui souhaitent **prolonger la parenthèse,** il est possible de rester à l'hôtel pour le **week-end ou quelques jours** supplémentaires, afin de profiter pleinement d'Agadir, entre mer, soleil et douceur de vivre.

L'agence **Wellness Voyages est à votre disposition pour toute demande de séjour prolongé**. Merci de nous informer à l'avance si vous souhaitez bénéficier de cette option, afin que nous puissions organiser votre prolongation dans les meilleures conditions.

EN OPTION

(AVEC SUPPLÉMENT)

Pour enrichir votre séjour et vivre pleinement l'expérience, plusieurs activités sont proposées, avec supplément :

18/11/2025 - Après-midi | Trekking dans la Vallée du Paradis
Partez à l'aventure lors d'une randonnée guidée à travers la splendide Vallée du Paradis. Entre palmeraies, cascades et bassins naturels, laissez-vous émerveiller par la beauté sauvage de ce joyau marocain.
*Activité à réserver à l'inscription - **60€ par personne** (minimum 15 personnes)*

18/11/2025 - Après-midi | Balade à cheval (2h00)
Vivez un moment de liberté unique avec une balade à cheval sur la plage, bercé par le bruit des vagues et la douceur du sable sous vos pas.
*Activité à réserver à l'inscription - **48 € par personne** (minimum 15 personnes)*

Chaque jour | Accès au spa Amaya de l'hôtel
Offrez-vous une parenthèse bien-être à tout moment de votre séjour : soins, massages, hammam... tout est pensé pour votre détente.
*Réservation des soins possible à l'avance - **règlement sur place.***

NOTRE OFFRE

CETTE OFFRE COMPREND :

- L'hébergement en chambre partagée double ou twin pour 4 nuits
- La pension complète du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 5 (hors boissons)
- Les taxes de séjour
- Les séances de yoga et de méditation guidée citées dans le programme, et animées par vos deux animatrices Ecoute Ton Corps
- La sortie "cours de cuisine marocaine et découverte de l'huile d'argan"
- Les ateliers Ecoute Ton Corps composant le programme « Rééquilibrez votre corps et retrouvez force et santé» dispensés par les animateurs Écoute Ton Corps
- L'encadrement sur place par un membre de l'agence Wellness Voyages

CETTE OFFRE NE COMPREND PAS :

- Les vols internationaux (réservation sur demande)
- Les boissons soft et alcoolisées lors des repas (à régler sur place)
- Le supplément chambre individuelle (sur demande)
- Les activités et excursions en options pendant le séjour (réservation avant le départ et à régler lors de l'inscription)
- Les assurances assistance/rapatriement, annulation (sur demande)
- L'accès et les soins au spa Amaya de l'hôtel, à régler sur place

1 590 €

PAR PERSONNE

Tarif valable pour un départ du 17 au 21 Novembre 2025.
Nombre de place limité à 40 personnes.
Sous réserve de disponibilité à la réservation.
Tarif révisable sous condition du nombre d'inscrits.

IEW

wellness voyages

CONTACTEZ-NOUS !

Information séjour - WELLNESS VOYAGES :

+33 (0)6 43 15 21 83 - nadine@wellness-voyages.com

+33 (0)6 74 16 52 73 - manon@wellness-voyages.com

www.wellness-voyages.com