



retroite

Maroc 2026

AGORA Tilila

**Respiration &
Constellations**

04 > 09 mai 2026

corpuspirit

corpuspirit.com

respire



*Cette retraite est
une parenthèse hors du temps,
un espace de présence à soi...*

*Ressentir le souffle de l'âme
Reconnaître sa petite voix
Danser sur sa musique
Décoder ses messages subtils
Laisser l'harmonie du vivant se dévoiler
Dans un murmure*

AGORA Tilila

Respiration & Constellations

IROCHA
Ouazazate
04>09 mai

DATES

DÉBUT >

lundi 04 mai

15:00

Accueil dès 14h

FIN >

samedi 09 mai

09:00

Accès & transports



Voir page 26

LIEU

MAISON D'HÔTE IROCHA

à 50 minutes de Ouarzazate

Catherine et **Ahmed** nous accueillent

dans le village de Tisselday, au pied de l'Atlas,
dans une magnifique demeure en terre qu'ils ont construite
dans le respect des méthodes traditionnelles amazighs.

La cuisine proposée est soignée, préparée à partir de produits
locaux sélectionnés pour des menus omnivores, végétariens
ou végétaliens.

Hébergement

10 chambres - Piscine - Hammam - Massages

C'est avec une grande joie que je vous propose cette première
Agora Respiration & constellations, en duo avec
Moghan Melhem, sur les terres féériques de Ouarzazate !

Une agora en duo avec Séverine & Moghan

Cette retraite offre un espace bienveillant dans lequel nous ouvrons la voie à l'exploration, à la libération et à la transformation.

J'ai découvert les constellations familiales il y a 15 ans. C'est une approche qui questionne, surprend, fascine par la précision des dynamiques qu'elle met en lumière. Ma rencontre avec Moghan en 2022 a confirmé l'évidence d'associer la respiration à sa pratique. Il exerce dans le respect rigoureux de l'enseignement de Bert Hellinger, et parmi les différentes évolutions contemporaines de la pratique, la sienne se distingue par sa sobriété, sa justesse et l'absence de surinterprétation.

Lors des constellations auxquelles j'ai participé, j'ai pu observer concrètement la pertinence de la synergie Respiration/Constellations.

POURQUOI "Agora Tilila" ?

Une agora est un lieu d'échanges, de discussions, un espace de reliance à nous-mêmes, au vivant et à la nature qui nous entoure. On en ressort nourri des enseignements et des partages qui impriment leur empreinte sur notre chemin.

"Tilila" est un mot fort du langage *amazigh* (berbère), chargé de sens ; il évoque la liberté intérieure, l'autonomie, le respect de soi. Il inspire l'esprit de cette retraite :
un espace de confiance où chacun est libre d'être pleinement lui-même.

La vibration de ces deux mots entremêlés est une invitation à s'abandonner à la douceur du souffle et à la puissance tellurique du désert. S'ouvrir à un espace intérieur plus vaste, vibrant, et laisser émerger une nouvelle harmonique intérieure.



*Lorsque la respiration consciente
et les constellations familiales
se rencontrent,
les blocages se dénouent et
un nouvel équilibre peut émerger.*

présence à soi

POURQUOI

Respiration & Constellations

Ces deux pratiques se complètent et agissent en synergie, amorçant des transformations en profondeur. L'une ouvre l'espace intérieur, apaise, renforce et équilibre. L'autre met en lumière les schémas invisibles, libère les dynamiques figées et équilibre l'ordre relationnel.

Respirer - Conscientiser - Libérer

La respiration

Elle soutient directement les mouvements émotionnels qui émergent lors des séances de constellations familiales.

Pratiquée en amont, la respiration diaphragmatique régule le système nerveux autonome, favorise l'ancrage et installe un état de sécurité intérieure.

Après la séance, en activant le système parasympathique, la respiration facilite la "digestion" émotionnelle et l'intégration des prises de conscience.

Les constellations

Elles mobilisent souvent des mémoires implicites — ces empreintes corporelles et émotionnelles qui ne passent pas par le mental mais qui influencent nos comportements et nos réactions. La respiration crée les conditions biologiques nécessaires pour que ces mémoires puissent émerger, nous traverser et se transmuter sans nous submerger.

Ensemble, elles réactivent le vivant, facilitent le dénouement des blocages et soutiennent l'émergence d'un nouvel équilibre, plus stable et apaisé.

Le rôle de la neuroplasticité :

Les constellations agissent sur le champ symbolique et relationnel.

La respiration agit sur la physiologie et les circuits du système nerveux.

En associant prise de conscience et régulation physiologique, le système nerveux crée de nouvelles voies vers des compréhensions et des comportements plus apaisés.



IROCHA

Havre de paix en terre amazigh



les accompagnateurs

Séverine **Boitier**
Moghan **Mehlem**





Séverine Boitier

**Coach de vie,
coach en respiration
et santé holistique**

Franco-canadienne, entrepreneure depuis trente ans, j'ai construit un parcours reliant création, communication, stratégie et approches holistiques douces et profondes.

Un socle multidimensionnel pour accompagner aujourd'hui les transformations au cœur du vivant.

Formée en design industriel à Paris, profondément marquée par le biomimétisme, j'ai rapidement développé une approche inspirée de l'intelligence du vivant et de ses structures. À 22 ans, je crée ma première entreprise, puis poursuis mon parcours à Montréal où je fonde et dirige successivement deux agences de communication et de stratégie digitale.

Pendant plus de vingt ans, j'accompagne startups, grandes entreprises et organismes publics dans des secteurs variés. Cette immersion dans des environnements complexes m'amène à décrypter les dynamiques humaines, les mécanismes décisionnels et les enjeux de transformation.

Parallèlement, je nourris très tôt un intérêt pour les approches holistiques : sophrologie, Reiki, naturopathie, nutrition, chamanisme, santé intégrative, jusqu'à l'obtention d'une certification en techniques de respiration avec l'*Academy Inspire* ; une exploration continue du lien *corps-conscience-énergie*.

Animée par les dynamiques du lien humain, je dirige et cofonde plusieurs réseaux d'entrepreneurs avant de m'impliquer en politique, où je pilote campagnes, équipes et communication. Cette immersion dans les systèmes institutionnels agit comme un révélateur et accélère une profonde remise en question de toutes les dimensions de mon existence.

En 2019, je choisis l'aventure nomade et voyage seule en van pendant trois ans. Cette expérience fondatrice me reconnecte à l'essentiel, clarifie ma vision et ancre un réalignment professionnel profond et transformateur.

Installée au Maroc depuis 2023, je crée **CorpuSpirit** pour accompagner les transitions personnelles et professionnelles à travers un coaching holistique reliant conscience, souffle et mouvement, pour révéler les potentiels et remettre le vivant au cœur des transformations.



Moghan Mehlem

Formateur en Constellation familiales et systémiques

D'origine française, Moghan Mehlem réside depuis 2010 en Inde, au sein de la communauté d'Auroville, et séjourne régulièrement au Maroc depuis plusieurs années.

.....
Formateur en Constellations familiales et systémiques via AUROSYSTEMICA
.....

Formé en Hypnothérapie au California Hypnosis Institute de Bombay
.....

Formé aux Constellations Familiales et Systémiques par Samia et Gérard Fossat (Lienspsy), Bert Hellinger et Gunthard Weber
.....

Formé au Coaching avec Gilles Roy
.....

Formé à tous les niveaux en Programmation Neuro Linguistique, Certifié Enseignant avec Chris Hall (NLPNL)
.....

Formé au Décodage Biologique avec le Dr. Hamer et Christian Flèche
.....

Art thérapeute
Pratique du Théâtre Forum au Théâtre de l'Opprimé avec Augusto Boal
.....

Formé en Analyse Transactionnelle avec Vincent Lenhart « Coaching et Team building »
.....

Formé en Yoga et en Yoga thérapie à « Yoga Védanta University de Pondichery »
.....

Depuis 1984, Moghan œuvre en tant que yoga-thérapeute, art-thérapeute, coach, psychothérapeute et hypnothérapeute.

Il est également formateur et praticien en constellations familiales et systémiques, intervenant dans les domaines de la communication, du développement personnel et de la thérapie, aussi bien auprès de groupes qu'en accompagnement individuel.

En 2011, il cofonde AUROSYSTEMICA, une école de formation en constellations familiales et systémiques à Auroville. Depuis, il a contribué à la formation de plus de 300 praticiens en constellations familiales en Inde (Bombay, Delhi, Calcutta, Bangalore) et à Dubaï. Parallèlement, il anime des ateliers de constellations familiales en France, à Dubaï et au Maroc.

AGORA
RESPIRATION
avec Séverine



AGORA RESPIRATION

LE PLEIN D'OXYGÈNE

L'oxygène est la nourriture la plus essentielle pour la vie de nos cellules !

La respiration est un support incontournable pour améliorer nos capacités physique et psychique.

UN RITUEL ANCESTRALE

Dans de nombreuses civilisations ancestrales, la respiration était intégrée aux rituels traditionnels de santé qui ont progressivement disparu du monde occidental.

Son grand retour se fait à travers la cohérence cardiaque dans les années 90, et la respiration en pleine conscience depuis 20 ans.

Elle prend un regain de notoriété depuis 2010 avec les travaux de Wim Hof ou Patrick McKeown, associant les approches physiologiques du souffle, l'exposition au froid, l'hormèse et la résilience.

Apaise
Renforce
Equilibre

C'est dans cette mouvance de mieux-être que s'inscrit ma pratique, alliant une technique physiologique holistique et une approche énergétique de présence à soi.

Seigneur



POURQUOI respirer en conscience

La respiration est inconsciente, initiée par notre système nerveux autonome.

Nous nous sommes parfois déconnectés progressivement du réflexe vital de la respiration. Oubliée, elle est submergée par des rythmes de vie qui ne la soutiennent plus, par des automatismes qui perturbent son bon fonctionnement.

Trop peu sollicité et souvent malmené par le flot de nos émotions, notre souffle s'est alors refermé. Reconstruire un lien avec son souffle, c'est ouvrir un nouveau passage vers l'intérieur, un espace de présence, de relâchement et de retour à soi.

Je t'accompagne pour t'aider à te réapproprier ta respiration en conscience, et reconstruire le socle de ton nouvel équilibre.



Un outil simple,
disponible 24h/24

partout où nous sommes, la respiration apporte
un sentiment de détente en quelques instants.
En pratique régulière, elle équilibre le système
nerveux, renforce et améliore la santé globale !

LES BIENFAITS de la respiration

DÉTENTE

- Stabilise la sphère psycho-émotionnelle
- Diminue le stress et l'anxiété
- Favorise le sommeil
- Reconnecte à soi
- Eclaircit le mental
- Améliorer la confiance en soi
- Offre une autonomie de la gestion des émotions

IMMUNITÉ

- Améliore la qualité du sommeil
- Fluidifie la circulation sanguine
- Réduit l'inflammation du corps
- Améliore la capacité respiratoire
- Détoxifie l'organisme
- Diminue l'hypertension
- Reconnecte à son corps

RÉGÉNÉRATION

- Augmente la capacité respiratoire
- Augmente l'oxygénation des tissus
- Augmente les performances physiques et sportives
- Renforce la concentration
- Dynamise et ré-énergise
- Améliore la confiance en soi
- Stabilise la prise de poids

AGORA
CONSTELLATIONS

avec Moghan



AGORA **CONSTELLATIONS** **familiales**

Pourquoi ?

Certains de nos comportements peuvent être l'expression d'une loyauté inconsciente; d'un rôle pris au sein de notre famille, de notre environnement de travail ou plus largement de la culture d'un pays.

Nous pouvons alors éprouver le besoin de nous en libérer.

L'objectif

L'objectif d'une constellation familiale est de mettre en lumière ces intrications et de les faire évoluer positivement, afin que la personne constellée réintègre en conscience le système familial (ou professionnel, ou culturel), dans lequel elle pourra exprimer plus librement sa pulsion de vie.

Révèle
Libère
Harmonise

*Les constellations familiales
éclairent les mémoires
relationnelles qui nous habitent,
afin que le passé cesse
de diriger l'ombre
et que la vie circule
à nouveau librement.*

Le déroulement d'une constellation

Le processus de constellation familiale se déroule en groupe, dans un espace organisé en cercle

Il comprend 3 types de participants : **le facilitateur** | **le ou la constellé.e** | **les représentants**

La personne constellée vient s'asseoir à côté du facilitateur et dépose une problématique qu'elle souhaite éclairer.

Certains membres du groupe seront ensuite choisis par la personne constellée comme «représentants» de personnes, d'éléments ou de dynamiques en lien avec son histoire (membres de la famille, émotions, événements...). Ils seront placés dans le cercle.

Le cercle crée un espace sécurisant qui permet l'émergence d'un champ relationnel où les dynamiques inconscientes deviennent perceptibles et peuvent être mises en mouvement.

Le facilitateur guide le processus.

Le rôle de la personne constellée

Après avoir exposé brièvement sa demande ou la situation qu'elle souhaite clarifier, elle choisit, de façon intuitive, des représentants dans le groupe et les positionne dans l'espace.

Puis elle observe.

Elle n'a rien à jouer ni à analyser. Son rôle est d'être témoin de ce qui se déploie. À travers cette mise en scène vivante, elle peut percevoir des liens invisibles, des loyautés inconscientes, des déséquilibres ou des non-dits qui influencent sa situation actuelle.

La constellation permet ainsi de révéler, libérer et harmoniser des dynamiques restées figées.

Le rôle des représentants

Les représentants ne jouent pas un rôle au sens théâtral. Ils se mettent simplement à l'écoute de leurs sensations corporelles, émotions ou impulsions de mouvement.

En se laissant traverser par ce qui émerge, ils donnent corps aux dynamiques du système familial ou relationnel. Leur présence permet de rendre visible ce qui était implicite : tensions, exclusions, inversions de place, élans interrompus...

Ce phénomène, souvent surprenant par sa justesse, offre une lecture vivante du système et ouvre un espace de réajustement.

Le facilitateur

Le facilitateur tient le cadre et garantit la sécurité du processus.

L'attitude du facilitateur consiste à être dans l'acceptation de ce qui se révèle à travers les expériences des représentants. De par sa connaissance des dynamiques familiales, il facilite avec neutralité de la minifestation en posant des questions ciblées, en proposant des ajustements dans l'espace ou des phrases de clarification si cela est nécessaire.

Son rôle n'est ni d'interpréter ni de diriger l'histoire, mais de soutenir le mouvement vers plus de clarté et d'équilibre.

Il accompagne le système vers une nouvelle configuration, plus juste et plus apaisée, dans lequel la personne constellée peut trouver sa place.



LES RÉSONNANCES

Après chaque séance de Constellation, Moghan accompagne les membres du groupe qui ont "résonné" avec son contenu émotionnel.

Par une approche sensible en hypnose légère, il leur permet de faire un pas vers la résolution de ce qui a été touché dans leur histoire personnelle.

Programme **AGORA Tilila**

*A 30 minutes du féérique
Ksar d'Aït-ben-Haddou,
trésor préservé au coeur des terres amazighs*

Quand vous savez,
vous ne vous comportez plus jamais
de la même façon.

LES ATELIERS RESPIRATIONS

La physiologie vulgarisée

Chaque matin, une présentation de 30 minutes vous fait explorer la physiologie de la respiration. La compréhension du processus respiratoire est essentielle pour pratiquer la respiration de manière consciente et adaptée :

- la structure pulmonaire, cellulaire et musculaire
- l'impact sur le système nerveux et la circulation sanguine
- le rôle des nerfs et des fascias

La préparation du corps

Durant 30 minutes, une série d'exercices réveille le corps, le prépare pour optimiser les bienfaits de la respiration :

- ouvrir la cage thoracique et augmenter le volume respiratoire
- détendre et tonifier le diaphragme
- stimuler le nerf vague et les fascias

Les pratiques respiratoires

Chaque atelier explore une thématique spécifique : détente, renforcement, soutien de l'immunité et régénération.

Les pratiques vous amènent chaque jour plus profondément dans l'expérimentation et la compréhension des mécanismes de la respiration et de ses effets sur le corps et le mental.

Elles sont accompagnées de visualisations et d'exercices de présence à soi : mobiliser nos perceptions sensorielles et observer comment des gestes simples, posés en conscience, influencent le système nerveux.

ET APRÈS ?

À l'issue de ces cinq jours, vous repartirez avec des outils, des supports écrits et audio pour poursuivre l'intégration des apprentissages, et continuer les pratiques à votre rythme. Après avoir posé des bases solides, l'objectif est de renforcer votre autonomie et d'ancrer durablement les acquis et transformations engagés tout au long de cette retraite.

LES CONSTELLATIONS

Moghan guide et accompagne toutes les séances de groupe. Chacune a son déroulement propre et singulier.

Après les séances, une pause respiratoire permet de se revenir à soi, se recentrer et apaiser les émotions qui auront émergées.

VALLÉE DE L'OUNILA & BIVOUAC

Cette sortie constitue un prolongement naturel des pratiques. Elle permet d'expérimenter la respiration en mouvement, de la pratiquer dans la nature pour apprendre à composer avec les rythmes du monde extérieur.

Après une visite des grottes à flan de falaise, la pratique méditative « l'esprit de la nature » invitera à se relier aux éléments et au vivant de cette vallée magnifique.

Vous découvrirez la gentillesse et l'hospitalité des Amazigh qui accompagneront la journée puis le dîner, préparé par un jeune cuisinier talentueux.

La musique berbère prolongera cette soirée dans la joie et la convivialité qui font le charme de cette région.

LES PAUSES

Massages et hammam

Profitez des temps de pause pour faire quelques brasses dans la piscine, recevoir un massage ou vous détendre au hammam pour prolonger détente et bien-être.



J.01

Programme AGORA Tilila

JOUR 01

Lundi 04 mai

INITIATION

15:00 ACCUEIL

Rituel de bienvenue avec thé berbère et encas

15:30 INTRODUCTION

- :: Présentation du déroulé de la semaine
- :: Période de questions/réponses

16:30 ATELIER Respiration

- :: Introduction à la respiration
Enjeux, impact, résultats
- :: Tests d'évaluation

17:30 RESPIRATION «se déposer»

- :: Se déposer, s'autoriser et accueillir

19:30 Dîner

21:30 RESPIRATION

- :: Préparation au sommeil



J.02

JOUR 02

Mardi 05 mai

OUVERTURE DU COEUR

09:00 ATELIER Respiration

- :: Physiologie respiratoire
- :: Préparation du corps
- :: Respiration *Apaisement et détente*

10:30 Pause

11:00 ATELIER RESPIRATION

- :: Ouverture du coeur

12:30 Déjeuner

14:00 RESPIRATION

- :: Respiration digestive

14:30 CONSTELLATION #01

15:30 CONSTELLATION #02

16:30 Pause

17:00 CONSTELLATION #03

18:00 Temps libre

Piscine - Massage - Hammam

19:30 Dîner

21:30 RESPIRATION

- :: Préparation au sommeil



J.03

JOUR 03

Mercredi 06 mai

PRÉSENCE À SOI

09:00 ATELIER Respiration

- :: Physiologie du système nerveux
- :: Préparation du corps
- :: Respiration *Gestion du stress*

10:30 Pause

11:00 ATELIER Respiration

- :: Connexion aux sens

12:30 Déjeuner

14:00 RESPIRATION

- :: Respiration digestive

14:30 CONSTELLATION #01

15:30 CONSTELLATION #02

16:30 Pause

17:00 CONSTELLATION #03

18:00 Temps libre

Piscine - Massage - Hammam

19:30 Dîner

21:30 RESPIRATION

- :: Préparation au sommeil



J.04

JOUR 04 **Sortie vallée de l'ounila**

Jeudi 07 mai

RENFORCEMENT

09:00 ATELIER Respiration

- :: Physiologie des fascias
- :: Préparation du corps
- :: Respiration *Immunité*

10:30 Pause

11:00 DÉPART > Aït-ben-Haddou

Visite du Ksar d'Aït-ben-Haddou

12:30 Déjeuner à AÏT BEN HADDOU

14:30 DÉPART > Vallée de l'ounila

15:00 ACCUEIL AU CAMPEMENT

Rituel de bienvenue

15:30 MARCHÉ VERS LES GROTTES

- :: Respiration #1 : en mouvement
- :: Visite des grottes
- :: Respiration #2 : connexion à la nature

18:00 RETOUR CAMPEMENT - Pause

18:30 CONSTELLATION

19:30 Dîner

Soirée Musique berbère

19:30 Nuit berbère

Nuit sous une tente berbère
au bord de la rivière Asif Ounila



J.05

JOUR 05

Vendredi 08 mai

RÉGÉNÉRATION

09:00 ATELIER Respiration

- :: Physiologie vagale
- :: Préparation du corps
- :: Respiration *Régénération*

10:30 Pause

11:00 ATELIER Respiration

- :: Biorespiration et hyperventilation

12:30 Déjeuner

14:00 RESPIRATION

- :: Respiration digestive

14:30 CONSTELLATION #01

15:30 CONSTELLATION #02

16:30 Pause

17:00 CONSTELLATION #03

18:00 Temps libre

Piscine - Massage - Hammam

19:30 Dîner

21:30 RESPIRATION

- :: Préparation au sommeil

TRANSPORTS



DE MARRAKECH

Aéroport de Ménara > RAK

OPTION 1 : Taxi + Bus

Taxi Aéroport RAK > Gare routière Supratours	20 mn
Tarif	13 €

Bus Supratours

Départs tous les jours : 8h 13h 15h	3 h 45
Tarif	15 €

OPTION 2 : Taxi direct

Taxi privé Aéroport RAK > Irocha (3 h)	80 €
Taxi collectif Aéroport > Irocha (attente + 3h)	15 €

DE OUARZAZATE

Aéroport de Ouarzazate > OZZ

OPTION 1 : Taxi + Bus

Taxi Aéroport OZZ > Gare routière	5 mn
Tarif	5 €

Bus

Environ toutes les heures	1 h
Tarif	5 €

OPTION 2 : Taxi direct

Taxi privé Aéroport OZZ > Irocha	30 €
Taxi collectif Aéroport > Irocha	5 à 10 €

Selon vos horaires d'arrivée à l'aéroport, nous avons la possibilité d'organiser un transport en taxi collectif.
Contactez-moi pour obtenir plus d'informations.

TARIFS

Bénéficiez de
10 % de réduction
en réservant avant le 5 avril

Réservations

	AVANT le 15 avril	APRÈS le 15 avril
Chambre individuelle	1 350 €	1 485 €
Chambre partagée (2 à 3 personnes)	1 150 €	1 265 €

Ce qui est inclus

Les pratiques de respiration et les séances de constellations familiales et l'encadrement

L'hébergement à IROCHA

Lundi 04 | Mardi 05 | Mercredi 06 | Vendredi 08

Pension complète

La journée de bivouac dans la Vallée de l'Ounila

Jeudi 07

Nuit + 3 repas + transports + soirée musicale

Ce qui n'est pas inclus

- . Les transports à l'arrivée et au départ d'Irocha
- . Les massages et le hammam
- . les suppléments liés à une consommation alimentaire additionnelle en dehors des repas prévus, ainsi que les boissons alcoolisées et les sodas.
- . Les pourboires

Modalités de paiement

Acompte de 500 €	A la réservation - Facture et reçu fournis
Le solde	À l'arrivée au stage - Reçu fourni
Paiement	Virement bancaire sur réception de la facture - Un RIB sera fourni

FAQ

Foire aux questions

1. Météo

La première semaine de mai à Ouarzazate est généralement sèche et ensoleillée.

- . Températures moyennes en journée : chaudes entre 26 °C et 29 °C.
- . Températures moyennes en soirée / tôt le matin : fraîches entre 12 °C et 18 °C.

2. Informations pratiques

Lors de votre réservation, assurez-vous d'avoir un passeport en cours de validité. Il est indispensable pour entrer au Maroc.

Le permis de conduire français est valable au Maroc (y compris l'ancien format rose).

Le marchandage fait partie de la culture locale dans les souks (avec sourire et légèreté).

Un petit pourboire est apprécié dans les cafés, restaurants ou pour les services (10 % environ si vous êtes satisfait).

L'eau du robinet n'est pas recommandée, privilégiez l'eau en bouteille. La maison d'hôte vous propose des eaux minérales en bouteille pour votre consommation sur place.

Conseil important :

Demandez toujours le prix avant d'acheter quelque chose, de monter dans un taxi ou de commander au restaurant si les tarifs ne sont pas affichés.

3. Tenues et accessoires

Les pratiques se déroulent majoritairement à l'intérieur. Tapis et matériel sont fournis.

Pour anticiper des températures contrastées entre jour et nuit, prévoyez les vêtements adéquates.

Les effets à prévoir

- . Un plaid léger pour rester au chaud durant les pratiques
- . Des tenues confortables pour les pratiques
- . Des chaussettes ou chaussons léger
- . Des sandales ou tongues
- . Un mug pour les boissons chaudes durant les séances
- . Une gourde, notamment lors de la sortie extérieure
- . Une tenue adaptée et des baskets pour marcher sur terrain accidenté
- . Un vêtement chaud pour les soirées, en particulier la soirée bivouac
- . Chapeau ou casquette et lunettes de soleil
- . Protection solaire
- . Maillot de bain pour la piscine

Optionnel mais recommandé

- . Un foulard ou châle léger
- . Des chaussettes chaudes
- . Un coupe-vent

Sortie bivouac

Prévoir **un petit sac léger** pour la journée (sac polochon ou sac à dos) dans lequel emporter le nécessaire de toilettes, les vêtements pour la nuit, vêtements et chaussures adéquates pour la marche.

4. Forfaits mobiles au Maroc

La eSIM (carte virtuelle)

Vous pouvez acheter une eSIM avant votre départ via le fournisseur **Maroc Telecom** et l'activer à votre arrivée au Maroc. C'est la solution idéale si votre téléphone est compatible eSIM et que vous souhaitez éviter toute démarche à l'aéroport.

- . Achat en ligne
- . Activation immédiate à l'arrivée
- . Tarifs à partir d'environ 4 €, plusieurs forfaits disponibles

La carte SIM physique

Vous pouvez acheter une carte SIM directement à votre arrivée à l'aéroport auprès des principaux fournisseurs. Les vendeurs à l'aéroport installent généralement la carte et configurent le téléphone pour vous.

Une pièce d'identité est nécessaire pour l'achat d'une carte SIM.

Fournisseurs : **Maroc Telecom ou INWI** (Orange déconseillé)

Tarifs indicatifs :

- . Carte SIM ≈ 3 €
- . Forfait data et/ou appels à partir de 3 € (environ 1 € par Go de données supplémentaires)

Monnaie locale & moyens de paiement

La monnaie locale est le dirham marocain (DH).

1 € ≈ 10 DH.

Prévoyez d'avoir toujours de l'argent comptant avec vous.

Les paiements en espèces restent majoritaires au Maroc, notamment pour les taxis, les souk, les restaurants et la majorité des commerces.

Retrait d'argent à l'aéroport de marrakech

Il n'est pas nécessaire de changer des dirhams avant votre départ. Vous trouverez plusieurs distributeurs automatiques dans le hall de l'aéroport de Marrakech (Visa - Mastercard).

Retrait d'argent à l'aéroport de ouarzazate

Un distributeur automatique (ATM) est généralement disponible à l'aéroport de Ouarzazate mais il peut arriver qu'il soit temporairement hors service.

Vous pouvez prévoir une petite somme en dirhams pour votre arrivée, ou bien d'effectuer un retrait au centre-ville. Le taxi se fera un plaisir de vous conduire au guichet et vous attendra le temps d'effectuer le retrait (Visa et Mastercard acceptées).

4. Langues

Au Maroc, les deux langues officielles sont l'arabe (arabe classique) et l'amazigh (langue berbère).

Toutefois, dans la vie quotidienne, la langue la plus parlée est *la darija*, dialecte marocain issu de l'arabe et enrichi d'influences amazighes, françaises et espagnoles.

Dans la région de Ouarzazate, l'amazigh est très largement parlé, notamment dans les villages et zones rurales. La darija reste utilisée dans les échanges courants et commerciaux.

Le français est bien compris dans les zones touristiques, les hôtels, restaurants et commerces. Les jeunes générations utilisent de plus en plus l'anglais et il n'est pas rare d'être accueilli maintenant en anglais.

Quelques mots en darija suffisent souvent à ouvrir un sourire. Même prononcés avec un accent étranger, ces mots sont toujours très appréciés et témoignent d'un respect pour la culture locale.

Bonjour : **Salam** (ou Salam aleykoum) Ça va ? : **Labass ?** Merci : **Choukran** Au revoir : **Beslama**

CONDITIONS

générales de Vente

1. OBJET

Les présentes conditions régissent l'inscription et la participation à la retraite "Agora Tilia - Respiration et Constellations familiales" organisée par CorpuSpirit du 4 au 9 mai 2026.

Toute inscription implique l'acceptation pleine et entière des présentes conditions.

2. INSCRIPTION

- . L'inscription est validée à la réception de l'acompte et du formulaire complété
- . L'acompte est de 500 €
- . Le solde est à régler au plus tard 14 jours avant le début du stage
- . Les places étant limitées, les inscriptions sont traitées par ordre de réception des acomptes.

3. TARIFS

Le tarif inclut

- . L'hébergement en pension complète du lundi 4 mai au samedi 9 mai.
- . L'encadrement de la retraite
- . Les pratiques de respiration et les pratiques de constellations familiales
- . La journée à l'extérieur et la nuit en bivouac, repas et transports inclus

Le tarif ne'inclut pas

- . Les transports à l'arrivée et au départ d'Irocha
- . Les services de massage et l'accès au hammam
- . Les suppléments liés à une consommation alimentaire additionnelle en dehors des repas prévus, ainsi que les boissons alcoolisées et les sodas.
- . Les pourboires

4. CONDITIONS D'ANNULATION par le participant

- . Toute annulation doit être formulée par écrit (email) plus de 21 jours avant la date de début du stage pour obtenir un remboursement de l'acompte, déduction faite de 10 € de frais administratifs.
- . Annulation entre 21 et 15 jours avant le début stage : l'acompte est conservé.
- . Moins de 15 jours avant le stage : la totalité du montant est due.
- . En cas de force majeure justifiée (maladie grave, accident), un report sur un prochain stage pourra être proposé.

Conditions générales de vente (suite)

5. ANNULATION par l'organisateur

L'organisateur se réserve le droit d'annuler la retraite dans les situations suivantes :

- . nombre insuffisant de participants
- . cas de force majeure ou circonstances indépendantes de sa volonté

Dans ce cas, les sommes versées seront intégralement remboursées.

Aucune indemnité supplémentaire ne pourra être réclamée.

6. RESPONSABILITÉ

Le stage propose des pratiques corporelles, respiratoires et émotionnelles pouvant générer des réactions physiques et émotionnelles significatives.

Chaque participant demeure pleinement responsable de sa santé physique et psychologique et s'engage à informer l'organisatrice, en toute confidentialité, de toute condition médicale, traitement en cours ou fragilité particulière pouvant nécessiter une adaptation ou contre-indiquer sa participation.

La participation au stage n'est pas recommandée aux personnes :

- . présentant des troubles psychiatriques non stabilisés
- . sous traitement psychotrope ou récemment modifié
- . ayant vécu récemment un épisode dépressif majeur non stabilisé
- . ayant des antécédents d'accident vasculaire cérébral (AVC) ou de pathologies cardiovasculaires, suivies ou non suivies médicalement

En cas de doute, un avis médical préalable est vivement recommandé.

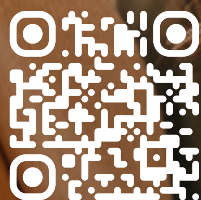
Les pratiques et échanges proposés relèvent d'un cadre de développement personnel, d'amélioration du bien-être, et ne constituent pas un acte thérapeutique. Ce stage ne se substitue en aucun cas à un suivi médical.

Lors du stage, l'organisatrice se réserve le droit d'évaluer l'adéquation entre l'état de santé déclaré et les pratiques proposées.

7. ENGAGEMENT DU PARTICIPANT

En s'inscrivant, le participant s'engage à :

- . Respecter le cadre et la confidentialité du groupe
- . Adopter une posture respectueuse et bienveillante
- . Participer en conscience, dans le respect de soi et des autres.



+212 (0)7 21 73 53 53
hello@corpuspirit.com
corpuspirit.com

**AGORA
Tilila
MAROC
2026**

corpuspirit

Immersion au coeur de l'alchimie de l'être