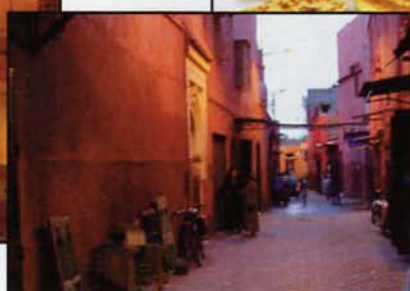


## Séjour initiatique de "bien-être" à Marrakech

Une nouvelle saison de séjours initiatiques de bien-être au Maroc s'ouvre. Notre journaliste Anne Malherbe nous relate son expérience.



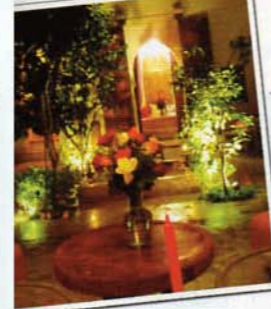
"Il y a plusieurs façons de voyager..."

J'ai découvert Marrakech grâce à un séjour initiatique où la beauté de la ville et "l'art de vivre marocain" s'allient à la découverte de soi-même et du bien-être corporel.

En lisant l'annonce d'un « séjour initiatique à Marrakech », là j'ai ressenti comme un feeling, la sensation que, oui, cette fois j'allais vraiment apprendre à me détendre en profondeur. Je ne m'étais pas trompée. En arrivant à l'aéroport de Marrakech, j'ai été accueillie par Marie-Lore Staudt, belle jeune femme blonde au sourire chaleureux, le soleil, l'odeur de fleur d'oranger, les couleurs, j'ai très vite ressenti le dépaysement.

De mon arrivé jusqu'à la fin du séjour, je me suis laissée complètement porter, totalement déchargée des contingences matérielles. En effet Marie-Lore et ses collaborateurs s'occupent de tout : le premier jus d'orange dans un café de la place Jama-el-Fna, les restaurants dans des palais, les thés à la menthe qui ponctuent la journée, les petits cadeaux de fin de séjour...

Tout nous est servi sur un plateau d'argent "à la marocaine".



La découverte du Riad est un moment magique...

Le taxi nous dépose au bord de la Médina, tandis que nos bagages sont pris en charge par un porteur. Nous nous enfonçons dans les ruelles étroites, nous longeons de vieilles portes en bois sculptées, nous nous fauflions sous des porches obscurs le long de murs recouverts de chaux ocre et rose. Déjà nous avons oublié le chemin par lequel nous sommes arrivés... Mais la porte face à nous s'ouvre, et là, merveille, nous entrons dans le patio d'un somptueux Riad, ornée de citronniers, d'orangers et d'un bassin où flottent les pétales de roses.

Tout l'environnement du séjour est sur ce mode : chambres raffinées, décor original du Riad, véritable travail d'artiste réalisé par le propriétaire (artiste peintre). Petits-déjeuners composés de produits frais, crêpes marocaines (les « msamen ») servis sur la terrasse quand le soleil est encore tiède.

Dégagée de tout souci, il ne me reste plus qu'à songer à moi-même. Or c'est sans doute ce que nos modes de vie quotidiens nous enseignent le moins. C'est pourquoi Marie-Lore nous demande un investissement personnel tout au long de la semaine, qui consiste à apprendre toutes sortes de techniques de relaxation et de travail sur le corps pour atteindre le bien-être, mais aussi, grâce à elle, à gagner notre indépendance dans la gestion des émotions, du stress, de nos choix de vie, etc...

C'est ainsi que j'ai appris à respirer ! On croit que l'on respire sans cesse... en réalité, on respire peu, et si mal ! J'ai appris à poser mes mains sur mon ventre, à sentir les allées et venues de l'air dans mes poumons, à percevoir le « centrage » que cela procure. Désormais, chaque matin, je ne peux me passer des dix minutes de respiration qui me permettent de partir travailler en étant plus confiante, plus sûre de moi. J'ai été également initiée au Reiki, technique de guérison et de prévention venue du Japon, à la fois tout en douceur et en puissance.

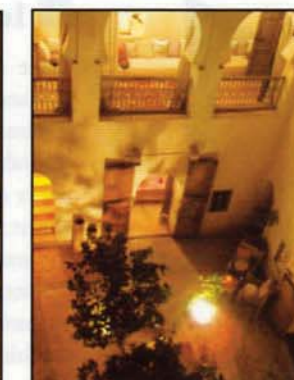
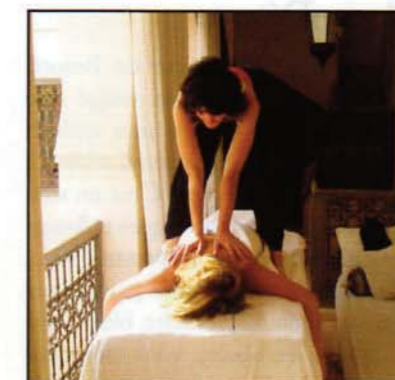
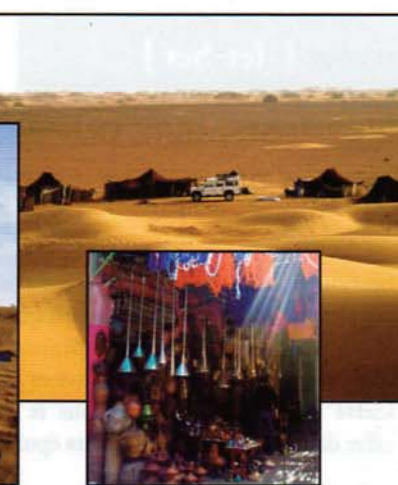
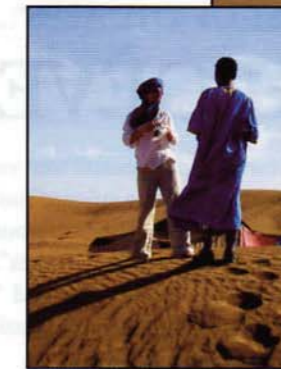
C'est souverain contre les maux de ventre passagers, les coups de fatigue, le syndrome pré-menstruel, les bouffées d'angoisse ! J'ai aussi découvert l'intuition, à l'aide d'exercices tous simples enseignés par Marie-Lore.

Le moment du repas est important lui aussi, la cuisine marocaine, succulente et variée, mariant épices, légumes frais et goûteux, fruits, salades... Loin de tout ascétisme, les repas nous font renouer avec le plaisir virtuel et gustatif de la nourriture, qui est la vraie voie vers une alimentation bénéfique pour le corps.

Une extraordinaire synergie se crée tout au long du séjour entre l'agrément des lieux, les exercices de bien-être dans une atmosphère chaleureuse et amicale, les participants au voyage se découvrent mutuellement et s'entraident dans la découverte d'eux-mêmes.

D'autres séjours organisés par Marie-Lore comprennent en plus une expédition de trois nuits dans le Sahara, sous la protection de Mahjoub, notre guide, qui nous initie aux secrets du désert et à sa beauté majestueuse.

*Ce voyage m'a appris à me reconnecter avec moi-même, avec l'énergie et le potentiel créatif se trouvant au fond de chacun d'entre nous. Il suffit juste de savoir se mettre à l'écoute de son corps. Auparavant, j'avais toujours pensé que la découverte de soi allait de pair avec l'austérité et le sérieux : j'ai appris qu'elle pouvait passer par la chaleur, le plaisir, la bienveillance, le bien-être.*



Mon métier de coach intuitive est un travail de thérapie où apprendre à écouter son intuition est important. J'ai eu un coup de coeur il y a trois ans pour le Maroc, ce pays merveilleux aux repères totalement différents des nôtres : la culture orientale ancestrale donne au corps sa vraie place. Se faire masser, aller au hammam, nettoyer ses toxines est naturel à Marrakech. Pendant huit jours, nous allons apprendre à vivre au rythme de notre corps et découvrir le Bien-être...

Notre différence :

- Un petit groupe, une ambiance conviviale
- Un programme sur-mesure
- Un dépaysement garanti dans un magnifique Riad
- Des diners dans les palais de la Médina
- Une immersion totale dans le pays et sa culture
- Des outils personnalisés pour un travail sur soi-même.



Marie-Lore STAUDT

### LES CHOUCHOUS de MARIE-LORE à MARRAKECH

- Dar Mimoun restaurant de la médina à coté de Jamaa El Fna : 1 derb ben Amrane riad el zitoun el kedim
- Rachid, la boutique d'habits : boutique dans la médina 1 kissariat bennis souk semmarine
- Majhoub, guide du désert ! caravanetidridi@menara.ma

coach2vie 19, rue chevert 75007 Paris  
Marie-Lore STAUDT 06 60 05 52 97