

CHAKRÆVOLUTION

IL CAMMINO VERSO DI SÉ

# Ritiro in Marocco

## Detox & Chakra

YOGA - MEDITAZIONE - RESPIRAZIONE  
CONSAPEVOLE  
CUCINA ALIMENTAZIONE VIVA DETOX

Esplorazione dei chakra superiori,  
dal quarto al sesto chakra



DAL 22 AL 28 NOVEMBRE 2023  
Aux Jardins de la santé, Dunes de Guemassa  
(40 km di Marrakech)

Info: [sophiecommerman@yahoo.it](mailto:sophiecommerman@yahoo.it)

DAISY GIFFORD  
SOPHIE COMMERMEN  
CHERYL ROBERTS

# Ritiro in Marocco Detox & Chakra

Dal mercoledì 22 al martedì 28 novembre 2023,  
Dunes de Guemassa, a 40 km da Marrakech

Slow yoga – Meditazione – Respirazione consapevole – Atelier  
cucina alimentazione viva e detox – Escursioni nelle dune



**UN LUOGO DEDICATO ALLA SALUTE IN PIENA ZONA  
DESERTICA**

**Il Luogo:**

**Les jardins de la santé** : Ecolodge situato nel sud-ovest di Marrakech in un'oasi di verde nel mezzo della terra desertica sotto il Monte Atlas. Un luogo magico creato in armonia totale con la natura.

Per vedere il posto: [www.lesjardinsdelasante.com](http://www.lesjardinsdelasante.com)



# Programma:

## Primo giorno, mercoledì 22 novembre:

Arrivo all'aeroporto di Marrakech e trasferta verso Guemassa.  
Sistemazione nelle camere  
Pomeriggio libero  
Cena marocchina  
Cerchio di apertura

## Dal 2 °al 6 °giorno, dal 23 al 27 novembre:

7.30: estratto di frutta e verdura  
7.45: meditazione e movimento slow yoga  
9.30: colazione  
11: workshop sui chakra  
13: pranzo  
Riposo e tempo libero  
16: tecniche di rilassamento, pranayama, slow motion, meditazione, atelier cucina viva  
18: cerchio di condivisione e rebirthing  
20: cena  
21: cerchio di chiusura giornata

I pasti saranno tutti a base dell'alimentazione viva detox, crudista vegetariana preparati da Karima, esperta in questo tipo di alimentazione. Ci sarà l'occasione di partecipare alla preparazione dei pasti ed è previsto un atelier che spiegherà tutti i benefici per la salute di questo modo di alimentarsi.

La prima e l'ultima sera: cena tradizionale marocchina-

## 6° giorno: lunedì 27 novembre:

7.30: estratto di frutta e verdura  
7:45: meditazione e slow yoga  
9.30: colazione  
10.30: partenza per Marrakech, giornata libera per visitare e godere dei souks e della città. Alloggio in riad.

**Partenza all'alba del martedì 28 novembre per Roma.**

## Tariffa:

Il costo del viaggio è di 980 euro a persona.

## Comprende:

- La trasferta dall'aeroporto di Marrakech a Guemassa se tutti insieme allo stesso orario del gruppo. Volo Ryanair: arrivo a 13.35. Se avete altri orari, o siete già a Marrakech, la trasferta è di 40 euro a tratto.
- Vito e alloggio aux Jardins de la santé
- Tutte le pratiche e insegnamenti
- La notte in riad a Marrakech

## Non è compreso nel costo:

- Il viaggio aereo
- I massaggi, hammam (il centro dispone di uno spazio benessere con hammam tradizionale)
- La cena dell'ultima sera a Marrakech

## Cauzione:

Per convalidare l'iscrizione (numero di posti limitato): 300 € entro il 01 ottobre.

(il deposito non potrà essere rimborsato una volta pagato).

## Contatto:

sophiecommerman@yahoo.it - 3496909990 (messaggio whatsapp)



## **Chiakrævolution:**

Chakrævolution è un percorso di evoluzione personale ispirato alle potentissime risorse che offrono i chakra al livello fisico, psico-emozionale e spirituale.

La lettura simbolica di ogni chakra ci aiuta a portare alla coscienza i nodi che ostacolano il nostro percorso di evoluzione.

La complementarità delle nostre pratiche - yoga, meditazione, respiro consapevole (Rebirthing)- unita al potere terapeutico della parola del cerchio consentono di sciogliere e liberare i blocchi psico-emozionali, guidandoci verso un vero percorso di trasformazione.

## **Chi siamo?**

**Daisy Gifford** è yoga teacher, propone una pratica dolce di movimento consapevole, Slow Motion.

**Cheryl Roberts** è rebirther e breathwork coach.

**Sophie Commerman** è osteopata, insegna meditazione,.

Tutte e tre sono praticanti di yoga, meditazione e respiro consapevole.

Hanno viaggiato spesso in India intraprendendo un percorso spirituale presso l'ashram Shanti Dham in Kerala con il loro Maestro Sri Mytri Ritodgata.

Organizzano viaggi spirituali accompagnando piccoli gruppi in India ed in Marocco.

Chakrævolution è nato dagli insegnamenti e studi approfonditi sui chakra e dall'osservazione della loro potenza terapeutica.