

STAGE RÉSIDENTIEL D'ÉNERGÉTIQUE

Bab Zouina — Vallée de l'Ourika, Marrakech

Du samedi 24 au samedi 31 octobre 2026

Six jours de découvertes et d'expérimentations de l'énergétique pour l'intégrer au quotidien

Animé par Isabelle Cauvin, magnétiseuse, praticienne en soins énergétiques.

Avec la participation de Jacques Folon, accompagnement et recentrage sur ses valeurs.

Un cadre d'exception au pied des montagnes de l'Atlas : oliviers, terrasses panoramiques, hammam traditionnel, cuisine biologique locale.

Un lieu pensé pour le ressourcement, où chaque journée mêle pratique, transmission et art de vivre marocain.

Quelques images du lieu <https://bab-zouina.com/fr/galerie/>

Bienvenue dans cette parenthèse

L'énergétique n'est pas une croyance : c'est une expérience. Celle de sentir, en soi et autour de soi, cette force vitale qui circule, parfois fluide, parfois entravée.

Pendant une semaine, dans la douceur d'un domaine marocain entouré d'oliviers, nous vous proposons de venir l'explorer, non pas comme une théorie de plus, mais comme un chemin concret vers plus d'équilibre, de clarté et de paix intérieure.

Ce stage est né d'une conviction : nous portons tous en nous la capacité de nous rééquilibrer, de relâcher nos tensions, d'apaiser nos douleurs et de retrouver le contact avec l'essentiel. Encore faut-il s'accorder le temps et le lieu pour le redécouvrir.

Six jours loin du quotidien, le temps de ralentir, de ressentir, et de repartir avec des outils que vous pourrez utiliser chez vous, seul, chaque jour.

À qui s'adresse ce stage

À toute personne adulte, curieuse et en quête de mieux-être, qu'elle soit novice ou déjà familière des approches énergétiques.

Aucun prérequis n'est nécessaire : seulement l'envie d'expérimenter, de s'ouvrir et de partager. Le nombre limité de participants permettra à chacun d'avancer à son rythme dans un climat de bienveillance et de respect.

L'esprit du stage

Trois fils tissent toute la semaine :

- **Ressentir** : l'énergétique s'apprend par le corps et l'expérience directe, à travers des exercices simples, en solo et en binôme.
- **Comprendre** : quelques repères clairs pour donner du sens à ce que l'on ressent, sans jargon inutile.
- **Intégrer** : repartir avec une « boîte à outils » personnelle, utilisable au quotidien après le retour.

Ce que vous allez vivre

- Des méditations guidées à des moments clés, pour s'ancrer et s'aligner.
- Une découverte progressive de l'énergétique : énergie vitale, magnétisme, ressenti, chakras, gestion de la douleur.
- Des exercices pratiques en binôme, suivis de temps de partage, pour développer votre sensibilité.
- Quelques séances de groupe pour clarifier vos choix de vie, vos valeurs et vos priorités.
- Une immersion à Marrakech et une balade dans l'Atlas, pour nourrir le corps et les sens.
- Un climat de groupe chaleureux, propice à la transformation et aux rencontres.

Les bénéfices attendus pour vous

- **Mieux vous connaître** : identifier vos blocages, vos peurs, vos schémas, et clarifier ce qui compte vraiment pour vous.
- **Apaiser le corps** : découvrir des techniques simples pour soulager tensions et douleurs.
- **Développer votre sensibilité énergétique** : percevoir, canaliser et utiliser l'énergie consciemment.
- **Gagner en sérénité** : intégrer la méditation et la pensée positive comme appuis quotidiens.
- **Repartir outillé(e)** : une trousse d'autonomie : exercices, méditations et rituels à reproduire chez vous.
- **Vous reconnecter à l'essentiel** : aligner votre vie sur vos valeurs profondes, dans un cadre ressourçant.

La semaine en un coup d'œil

	Date	Thème	En bref
Jour 1	Sam. 24 oct.	Arrivée & accueil	Installation, accueil convivial, ouverture du cercle en soirée.
Jour 2	Dim. 25 oct.	Les fondations : l'être énergétique	Pensée, mental, énergie vitale ; atelier poterie l'après-midi.
Jour 3	Lun. 26 oct.	Ressentir l'énergie & choix de vie	Magnétisme et exercices ; retour aux valeurs.
Jour 4	Mar. 27 oct.	Journée à Marrakech	Médina, jardin Majorelle, souks. Découverte culturelle.
Jour 5	Mer. 28 oct.	Chakras & nature	Rôle des chakras et interactions au niveau du corps et du mental. Ballade dans l'Atlas
Jour 6	Jeu. 29 oct.	Choix de vie & soin de la douleur	Alignement et recherche de sens - énergétique & douleur.
Jour 7	Ven. 30 oct.	Intégration & art de vivre	Synthèse, cercle de conclusion et cours de cuisine pour conclure.
Départ	Sam. 31 oct.	Départ	Petit-déjeuner et transferts.

Quelques rituels qui rythmeront chaque journée

- **L'accueil café/thé** : un démarrage en douceur, sans précipitation.
- **La phrase magique du jour** : une intention partagée pour colorer la journée.
- **Le tour de table** : chacun dépose où il en est, le matin et le soir.
- **La méditation** : au moins une par jour, pour s'ancrer et intégrer.
- **Le carnet de bord** : un cahier remis à chacun pour noter ressentis, exercices et déclics.

JOUR 1

Samedi 24 octobre

Arrivée & accueil

Une première journée tout en douceur, consacrée à l'arrivée, à l'installation et à la création du lien. Rien d'autre à faire que de se poser, de découvrir le lieu et de faire connaissance.

Le matin et le début d'après-midi : Les arrivées se font de manière échelonnée. Vous êtes accueillis, installés dans vos chambres, et libres de découvrir tranquillement le domaine, ses jardins et ses terrasses. Rien n'est attendu de vous, sinon de vous poser.

En fin d'après-midi : Un thé à la menthe sur la terrasse panoramique ouvre le séjour. Isabelle accueille le groupe, présente l'esprit de la semaine et le déroulé des journées à venir. Chacun se présente ensuite librement : qui je suis, ce qui m'amène ici, ce que j'aimerais y découvrir.

En soirée : La première « phrase magique » du stage et une courte méditation d'ancrage viennent poser le cercle. Le dîner de bienvenue, en cuisine bio locale, se prolonge en veillée libre pour ceux qui le souhaitent.

JOUR 2

Dimanche 25 octobre

Les fondations : l'être énergétique

La première vraie journée d'exploration. La matinée pose les bases : qu'est-ce que l'énergie ? En quoi sommes-nous des êtres énergétiques ? L'après-midi, plus légère, mêle un premier exercice de ressenti et un atelier de poterie pour se relier à la terre.

La matinée : poser les fondations. Après la méditation d'ancrage qui ouvrira chaque journée, Isabelle présente son parcours et le fil de la semaine, puis pose les bases : de quoi parle-t-on vraiment lorsqu'on parle d'énergétique ? Nous explorons ensemble ce qui fait de nous des êtres énergétiques, les différentes formes d'énergie qui nous traversent, et le pouvoir de la pensée sur le corps et sur la matière.

L'après-midi : ressentir et créer. Un premier exercice en binôme ouvre le champ du ressenti et se prolonge par un temps de partage en cercle. La journée se poursuit avec un atelier de poterie animé par un potier professionnel de Bab Zouina : une façon d'ancrer dans les mains ce que la matinée a ouvert dans la tête.

En fin de journée : Une méditation collective et un tour de table referment la journée avant le dîner.

JOUR 3

Lundi 26 octobre

Ressentir l'énergie & premiers choix de vie

La matinée s'ouvre sur une première séance avec Jacques, le coach, pour explorer ses valeurs. L'après-midi, place au ressenti concret : le magnétisme, l'énergie qui circule entre les mains, la perception de l'autre.

La matinée avec Jacques : mes valeurs. Après la méditation matinale, Jacques anime sa première séance de groupe. L'objectif : identifier ce qui compte vraiment pour vous, mettre des mots sur vos valeurs profondes, et regarder honnêtement si vos choix de vie sont alignés avec elles. Un temps de partage vient ancrer les prises de conscience.

L'après-midi avec Isabelle : le magnétisme. Nous entrons dans le concret du ressenti. Après une présentation des principes du magnétisme, vous expérimentez la circulation de l'énergie entre vos mains, puis, en binôme, la perception du champ énergétique de l'autre. Chaque exercice est suivi d'un débriefing et des éclairages d'Isabelle.

En fin de journée : une méditation collective et un tour de table referment la journée avant le dîner.

JOUR 4

Mardi 27 octobre

Journée à Marrakech : médina, Majorelle, souks

Une journée d'immersion culturelle dans la ville rouge. On quitte le calme du domaine pour la médina, le célèbre jardin Majorelle et le foisonnement des souks. Une respiration vivante au cœur de la semaine.

Une journée d'immersion dans la ville rouge. Départ matinal en navette vers Marrakech (environ 45 minutes depuis la vallée). La matinée est consacrée au jardin Majorelle et à son célèbre bleu, avec la possibilité de visiter le musée Yves Saint Laurent. Réservation à faire sur place et non garantie en raison de l'affluence.

L'après-midi. Après un déjeuner dans un restaurant traditionnel de la médina, place à la flânerie : les souks, leurs épices, leurs tapis, leurs lanternes, puis l'effervescence de la place Jemaa el-Fna. Du temps libre est prévu pour les découvertes personnelles.

Le retour. Retour à Bab Zouina en fin d'après-midi, avec un temps de repos et une courte méditation du soir pour se déposer, avant un dîner où l'on partage ses impressions.

JOUR 5

Mercredi 28 octobre

Chakras le matin, nature l'après-midi

La matinée explore les centres énergétiques et le lien entre corps, mental et émotions. L'après-midi, on prend de la hauteur, au sens propre : une balade ressour dans les contreforts de l'Atlas.

La matinée : les chakras. La journée s'ouvre sur une méditation d'alignement des chakras. Isabelle présente ensuite ces centres énergétiques, leur rôle, et le lien qu'ils tissent entre le physique, le mental et l'émotionnel. Nous abordons la peur et les blocages, ainsi que des outils pour s'en libérer, avant une méditation consacrée à la confiance en soi.

L'après-midi : la nature. Départ pour une demi-journée de balade dans les contreforts de l'Atlas : une randonnée douce à travers la vallée, ses rivières et ses villages berbères, ponctuée d'une pause contemplative en pleine nature.

Le retour : Retour au domaine en fin d'après-midi pour un temps libre avant le dîner.

JOUR 6

Jeudi 29 octobre

Aligner sa vie & soulager le corps

La matinée est consacrée à la seconde séance avec Jacques : transformer les prises de conscience en choix concrets. L'après-midi, on aborde le cœur du métier d'Isabelle : l'énergétique au service de la douleur.

La matinée avec Jacques : passer à l'acte. La seconde séance de groupe avec Jacques prolonge la première : comment traduire ses valeurs en décisions concrètes, poser un cap, et formuler des engagements que l'on pourra tenir une fois rentré chez soi. Un temps de partage et d'ancrage referme la matinée.

L'après-midi avec Isabelle : la douleur. Nous abordons le cœur du travail d'Isabelle : ce qu'est la douleur, et comment l'énergétique peut l'accompagner. Après une présentation et une démonstration de protocole, vous expérimentez en binôme l'accompagnement d'une tension ou d'une douleur du partenaire, avec un débriefing et des ajustements. Un protocole de soin vous est transmis.

En fin de journée. Une méditation de récupération et un tour de table clôturent la journée.

JOUR 7

Vendredi 30 octobre

Intégration & art de vivre

La dernière journée. ; Le matin, on rassemble les fils de la semaine, on consolide sa boîte à outils, et l'on clôt par un cercle festif. L'après-midi se vit en douceur autour d'un cours de cuisine marocaine et d'un temps libre

La matinée : rassembler les fils. Une méditation d'intégration ouvre le dernier temps de travail. Chacun formalise ensuite sa « boîte à outils » personnelle : les pratiques, les exercices et les repères que chacun souhaite emporter et faire vivre au quotidien. Un cercle de partage permet à chacun de dire ce qui a changé en lui cette semaine.

L'après-midi : Place à un cours de cuisine marocaine avec un cuisinier local : nous préparons ensemble le repas du soir. Le reste de l'après-midi est libre pour détente, piscine ou activité proposée par Bab Zouina (non comprises)

En soirée : méditation finale, mot de clôture d'Isabelle, puis dîner et veillée musicale.

JOUR ✦

Samedi 31 octobre

Départ

Le départ — Petit-déjeuner, derniers échanges et libération des chambres dans la matinée. Les transferts vers l'aéroport de Marrakech sont organisés selon les horaires de vol de chacun.

Vos intervenants

Deux praticiens complémentaires accompagnent ce stage : Isabelle pour l'énergétique et le soin, Jacques pour le travail sur les valeurs et les choix de vie.

Isabelle Cauvin

Thérapeute énergétique



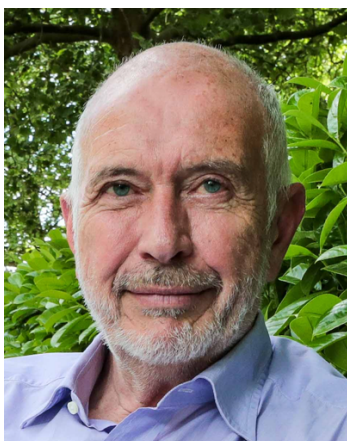
Isabelle est énergétique et magnétiseuse depuis plus de 30 ans. Tout a commencé par la découverte d'être coupeur de feu, et de pouvoir soulager certaines douleurs simplement par l'imposition des mains. Ce don a bouleversé sa vie et l'a menée vers un long chemin de formations et un travail profond sur elle-même.

Depuis 2015, elle exerce cette activité à temps plein qu'elle considère comme sa véritable mission de vie. Son travail s'articule autour du nettoyage de la mémoire cellulaire liée au transgénérationnel et aux traumatismes physiques ou émotionnels, de la réduction de certaines douleurs par le magnétisme et du rééquilibrage énergétique dans son ensemble.

Elle travaille aussi bien sur les humains que sur les animaux, en présentiel comme à distance et transmet également ce savoir à travers des formations pour développer votre propre pratique ou simplement découvrir l'univers fascinant de l'énergétique.

Jacques Folon

Facilitateur et accompagnateur de groupe



En parallèle de son activité académique, Jacques a suivi une formation de coaching ICF, et s'est spécialisé dans l'accompagnement d'entrepreneurs et de personnes à haut potentiel.

Habitué à animer des groupes et à faire émerger la réflexion, il mettra cette expérience au service d'un travail sur les valeurs, le sens et les choix de vie.

Pendant le stage, il animera les séances consacrées à la clarification des valeurs et à l'alignement de ses décisions, un espace de réflexion pour prendre de la hauteur et repartir avec un cap plus clair.

Tarifs & modalités

Le prix par participant dépend du type de chambre choisi. Il comprend l'hébergement en pension complète pour 7 nuits, les transferts aéroport, les excursions guidées (Atlas et Marrakech), les deux ateliers (poterie et cuisine), ainsi que l'encadrement par Isabelle et Jacques pendant toute la semaine.

Prix par personne — séjour complet (7 nuits)

Tarifs en euros, sur la base d'un groupe de 12 participants. Saison : octobre (haute saison).

Type de chambre	Confort	Prix / pers.
Chambre double / twin (par personne)	Salle de bain partagée	1 565 €
Chambre double / twin (par personne)	Salle de bain privée	1 670 €
Chambre individuelle (single)	Salle de bain partagée	1 775 €
Chambre individuelle (single)	Salle de bain privée	1 985 €
Chambre triple (par personne)	Option économique	1 355 €
Sans hébergement (participant de Marrakech)	<i>Tout compris, repas midi et soir, sans nuitée</i>	980 €

La chambre triple est l'option la plus accessible (à partager à trois). La chambre individuelle garantit l'intimité. Les chambres à salle de bain partagée le sont entre deux chambres.

La formule sans hébergement (participants de Marrakech)

Pour les personnes résidant à Marrakech ou aux environs et souhaitant rentrer dormir chez elles, une formule « tout compris sans hébergement » est proposée à 980 € par personne. Pensée pour préserver la cohésion du groupe, elle inclut les repas du midi et du soir sur place, du dîner d'accueil au dîner de clôture festif, afin que les participants locaux partagent pleinement tous les moments de convivialité. Elle comprend également la participation à l'ensemble du programme pédagogique, les deux excursions (Atlas et Marrakech) et les deux ateliers (poterie et cuisine), ainsi que la part de formation. Elle exclut uniquement les nuitées et le transfert aéroport.

Ce que le prix comprend

- L'hébergement à Bab Zouina pour 7 nuits (du 24 au 31 octobre), en pension complète.
- Tous les repas (cuisine bio et locale ; options végétarienne, végane et sans gluten possibles), thé, café et fruits à volonté.
- Les transferts aller-retour depuis l'aéroport de Marrakech.
- L'excursion d'une journée à Marrakech (transport et guide) et la demi-journée de balade guidée dans l'Atlas.
- Les deux ateliers : poterie (Jour 2) et cuisine marocaine (Jour 7).
- L'animation et l'encadrement par Isabelle (énergétique) et Jacques (coaching) durant toute la semaine.
- La mise à disposition de la salle de pratique et du matériel, le carnet de bord et l'attestation de participation.

Ce que le prix ne comprend pas

- Les vols vers Marrakech, l'assurance voyage et l'assurance annulation.
- Les billets d'entrée des musées de Marrakech (jardin Majorelle, musée YSL), à régler sur place selon les visites choisies.
- Les activités optionnelles supplémentaires (hammam, massages, etc.) et les dépenses personnelles.

Conditions de réservation

- Acompte de 500 euros à l'inscription
- Solde à régler pour le 20 septembre 2026 au plus tard.
- L'inscription n'est définitive qu'à réception de l'acompte.
- En cas d'annulation aucun remboursement n'est possible. Nous recommandons de prendre une assurance annulation.
- L'inscription se fait en contactant Karim par Whatsapp au +41 79 336 48 48 ou en envoyant un email à marhaba@babzouina.com

Notes pratiques & souplesse du programme

Un cadre, pas un carcan

Ce programme est une trame généreuse : il pourra être ajusté au fil de la semaine selon l'énergie du groupe, la météo, et la disponibilité des activités de Bab Zouina. Les horaires du soir, notamment, restent souples. L'essentiel est de préserver l'équilibre entre transmission, pratique, repos et convivialité.

Les temps forts hors énergétique

- **Des séances avec Jacques**, pour clarifier ses valeurs puis transformer ses prises de conscience en décisions concrètes.
- **Une journée complète à Marrakech** : jardin Majorelle, médina et souks.
- **Une demi-journée de balade dans l'Atlas** au cœur de la nature.
- **Une demi-journée de découverte de la cuisine locale**

Les activités proposées par Bab Zouina (en option et non comprises dans le prix du stage)

À organiser sur place, selon les envies de chacun et avec un préavis suffisant, en complément du programme :

- Hammam traditionnel et soins (savonnage, gommage, enveloppement au ghassoul) sur réservation, à prévoir à l'avance car le hammam doit être chauffé plusieurs heures avant.
- Massages à l'huile
- Séances de shiatsu.
- Calligraphie

À prévoir pour les participants

- Vêtements confortables pour les pratiques au sol, un châle ou plaid pour les méditations.
- De quoi écrire (un carnet de bord est toutefois remis sur place).
- Une tenue chaude pour les soirées d'octobre au pied de l'Atlas, et de bonnes chaussures pour la randonnée.
- Un esprit ouvert, curieux et bienveillant.

Note importante

L'énergétique est une approche de bien-être et d'accompagnement. Elle ne se substitue en aucun cas à un avis, un diagnostic ou un traitement médical. Les participants suivant un traitement sont invités à le poursuivre et à consulter leur médecin pour toute question de santé.

On ne revient jamais tout à fait le même d'un lieu comme celui-ci.

Vous repartez avec des outils, des rencontres, et surtout une relation renouvelée à vous-même.

À vous, maintenant, de faire vivre cette énergie au quotidien.