

Six jours pour se relier à soi — Atlas, 24 au 31 octobre 2026

Sep 30, 2026 · @Isabelle Cauvin

Le cœur de la formation

Cette semaine dans l'Atlas est un retour à l'essentiel. Les participants arrivent le samedi 24 octobre et repartent le samedi 31 octobre 2026.

- Le retour à l'essentiel.
- L'alchimie des sens.
- Se relier à soi, pour vibrer à l'unisson de soi-même.
- Entre la terre et la lumière.
- Retrouver les clés de l'équilibre.

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.

Il n'y a aucun prérequis : seulement l'envie d'expérimenter, de s'ouvrir et de partager.

Le groupe est volontairement de taille humaine, pour permettre 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 bien après le retour.

Ce que vous allez vivre

- Des méditations guidées chaque matin et chaque soir.

- Une découverte progressive de l'énergétique : l'énergie vitale, le magnétisme, les ressentis, les chakras, la gestion de la douleur.
- Des exercices pratiques en binôme, suivis de temps de partage, pour développer votre sensibilité.
- Deux matinées de yoga accessibles à tous. Un pur moment de lâcher-prise, pour le corps comme pour l'esprit.
- Une immersion à Marrakech et une balade dans l'Atlas, pour nourrir le corps et les sens.
- Un atelier de poterie et un cours de cuisine.
- 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 gestes simples pour soulager les tensions et les douleurs, pour vous-même et pour vos proches.
- **Développer votre sensibilité énergétique.** Percevoir, canaliser et utiliser l'énergie consciemment.
- **Gagner en sérénité.** Intégrer la méditation et la pensée positive comme appuis quotidiens.
- **Vous reconnecter à l'essentiel.** Aligner votre vie sur vos valeurs profondes, dans un cadre ressourçant.
- **Repartir outillé.** Une trousse d'autonomie : exercices, méditations et rituels à reproduire chez soi.

Les rituels de chaque journée

Chaque journée de formation s'ouvre par la phrase magique et la méditation du matin, et se termine par la méditation du soir.

1. **Le petit déjeuner**, entre 8h00 et 8h30, avant le début de la journée.
2. **Un démarrage en douceur**, à 9h30 : réveil du corps, souffle, silence.
3. **Le tour de table du matin**, où chacun dépose où il en est.
4. **La phrase magique du jour**, répétée à voix haute, avec une intention pour colorer et partager la journée.
5. **La méditation du matin.**

6. **Le carnet de bord**, remis à chacun à son arrivée, pour noter ses ressentis et les exercices.
7. **Le tour de table du soir.**
8. **La méditation du soir.**

La semaine en un coup d'œil

Jour	Thème	Matin	Après-midi	Phrase magique
Jour 1, samedi 24 octobre	Arrivée et accueil	Arrivées	Accueil, installation ; cercle d'ouverture en soirée	« Je suis arrivé, je me pose. »
Jour 2, dimanche 25 octobre	Les fondations de l'être énergétique	La pensée, le mental, l'énergie vitale	Atelier de poterie	« Mon énergie circule librement. »
Jour 3, lundi 26 octobre	Ressentir l'énergie et yoga	Cours de yoga	Magnétisme et exercices	« Je fais confiance à ce que je ressens. »
Jour 4, mardi 27 octobre	Journée à Marrakech	Journée libre	Journée libre	« Je m'ouvre à ce que la journée m'offre. »
Jour 5, mercredi 28 octobre	Alignement et chakras	Alignement, chakras	Balade dans l'Atlas	« Je suis aligné, entre terre et ciel. »
Jour 6, jeudi 29 octobre	Yoga et soin de la douleur	Cours de yoga	Le soin de la douleur	« Je prends soin de moi avec douceur. »
Jour 7, vendredi 30 octobre	Intégration et art de vivre	Cours de cuisine	Synthèse, cercle de clôture	« Je repars avec tout ce dont j'ai besoin. »
Jour 8, samedi 31 octobre	Départ	Au revoir et départs		

Conduite d'animation détaillée

La formation commence chaque jour à 9h30, après le petit déjeuner pris entre 8h00 et 8h30. Les horaires des repas et les durées des activités extérieures sont des propositions à ajuster.

Jour 1, samedi 24 octobre : Arrivée et accueil

Horaire	Séquence	Déroulé
Après-midi	Accueil individuel	Accueil de chaque personne à son arrivée : installation, thé de bienvenue, remise du carnet de bord.
19h30	Dîner	Premier repas ensemble.
20h45	Ouverture du cercle	Mot de bienvenue, présentation de la semaine et du cadre (bienveillance, respect, confidentialité). Tour de prénoms : « ce qui m'amène ici ».
21h35	Phrase magique	« Je suis arrivé, je me pose. »
21h45	Méditation avant d'aller dormir	« Terre et lumière ».
22h15	Nuit	

Jour 2, dimanche 25 octobre : Les fondations de l'être énergétique

Horaire	Séquence	Déroulé
9h30	Démarrage en douceur	Réveil du corps, souffle, silence.
9h40	Tour de table	Chacun dépose où il en est.
10h05	Phrase magique	« Mon énergie circule librement. »
10h10	Méditation du matin	Sentir l'énergie vitale circuler.
10h30	Enseignement	La pensée et le mental : leur influence sur l'énergie.
11h15	Pause	
11h30	Enseignement et pratique	L'énergie vitale : repères simples, premiers exercices de ressenti en solo.
12h15	Carnet de bord	Noter les ressentis du matin.

Horaire	Séquence	Déroulé
12h30	Déjeuner et repos	
14h30	Atelier de poterie	Première partie.
16h00	Pause	
16h20	Atelier de poterie	Suite et fin.
17h15	Carnet de bord	
17h30	Tour de table du soir	
18h00	Temps libre	
19h30	Dîner	
21h00	Méditation du soir	Apaiser le mental, laisser les pensées se déposer.

Jour 3, lundi 26 octobre : Ressentir l'énergie et yoga

Horaire	Séquence	Déroulé
9h30	Démarrage en douceur	Réveil du corps, souffle, silence.
9h40	Tour de table	
10h05	Phrase magique	« Je fais confiance à ce que je ressens. »
10h10	Méditation du matin	Se relier à ce qui compte, écouter le cœur.
10h30 à 12h30	Cours de yoga	Se réaligner avec son corps, relâcher les tensions, retrouver la détente.
12h30	Déjeuner et repos	
14h30	Magnétisme : repères	Ce qu'est le magnétisme, comment on le perçoit.
15h00	Exercices en solo	Sentir l'énergie dans les mains, entre les paumes.
16h00	Pause	
16h20	Exercices en binôme	Percevoir l'énergie de l'autre, donner et recevoir.
17h10	Temps de partage	Retours d'expérience en groupe.
17h30	Carnet de bord	
17h45	Tour de table du soir	

Horaire	Séquence	Déroulé
18h15	Temps libre	
19h30	Dîner	
21h00	Méditation du soir	Les mains : chaleur, présence, énergie.

Jour 4, mardi 27 octobre : Journée à Marrakech

Horaire	Séquence	Déroulé
9h30	Phrase magique	« Je m'ouvre à ce que la journée m'offre. »
9h35	Méditation du matin	Courte : ouvrir les cinq sens.
9h55	Consignes de la journée	Point de rendez-vous, heure de retour.
10h15	Départ pour Marrakech	
Journée	Temps libre	Chacun fait ce qu'il veut.
18h30	Retour	
19h30	Dîner	
21h00	Méditation du soir	Revenir à soi, au calme.

Jour 5, mercredi 28 octobre : Alignement et chakras

Horaire	Séquence	Déroulé
9h30	Démarrage en douceur	Réveil du corps, souffle, silence.
9h40	Tour de table	
10h05	Phrase magique	« Je suis aligné, entre terre et ciel. »
10h10	Méditation du matin	Voyage à travers les chakras.
10h30	Enseignement	Les chakras : repères clairs, sans jargon.
11h15	Pause	
11h30	Pratique	Alignement : en solo, puis en binôme.
12h15	Carnet de bord	
12h30	Déjeuner et repos	

Horaire	Séquence	Déroulé
14h30	Balade dans l'Atlas	Marche à son rythme, pause thé en chemin.
17h30	Retour	
17h45	Tour de table du soir	
18h15	Temps libre	
19h30	Dîner	
21h00	Méditation du soir	La montagne : stabilité, enracinement.

Jour 6, jeudi 29 octobre : Yoga et soin de la douleur

Horaire	Séquence	Déroulé
9h30	Démarrage en douceur	Réveil du corps, souffle, silence.
9h40	Tour de table	
10h05	Phrase magique	« Je prends soin de moi avec douceur. »
10h10	Méditation du matin	« L'enfant intérieur ».
10h30 à 12h30	Cours de yoga	Deuxième séance : détente du corps et du mental.
12h30	Déjeuner et repos	
14h30	Enseignement	Comprendre la douleur et comment on peut la traiter.
15h15	Démonstration	Les gestes simples pour soulager tensions et douleurs.
16h00	Pause	
16h20	Exercices en binôme	Pratiquer les gestes, pour soi et pour l'autre.
17h10	Temps de partage	
17h30	Carnet de bord	
17h45	Tour de table du soir	
18h15	Temps libre	
19h30	Dîner	

Horaire	Séquence	Déroulé
21h00	Méditation du soir	Accueillir une zone tendue ou douloureuse avec douceur.

Jour 7, vendredi 30 octobre : Intégration et art de vivre

Horaire	Séquence	Déroulé
9h30	Démarrage en douceur	Réveil du corps, souffle, silence.
9h40	Phrase magique	« Je repars avec tout ce dont j'ai besoin. »
9h45	Méditation du matin	Gratitude.
10h05	Tour de table	
10h30	Cours de cuisine	
12h45	Déjeuner	Le repas préparé ensemble.
14h30	Synthèse de la semaine	Retour sur les outils : énergie vitale, magnétisme, chakras, soin de la douleur.
15h15	Carnet de bord	Chacun compose sa trousse d'autonomie : exercices, méditations, rituels à garder.
16h00	Pause	
16h20	Cercle de clôture	Dernier tour de table : ce que je garde, ce que j'emporte.
17h45	Temps libre	
19h30	Dîner	Dernier repas ensemble.
21h00	Méditation du soir	Emporter la lumière avec soi.

Jour 8, samedi 31 octobre : Départ

Horaire	Séquence	Déroulé
8h00	Petit déjeuner	Entre 8h00 et 8h30.
Matinée	Au revoir et départs	Selon les horaires de chacun.