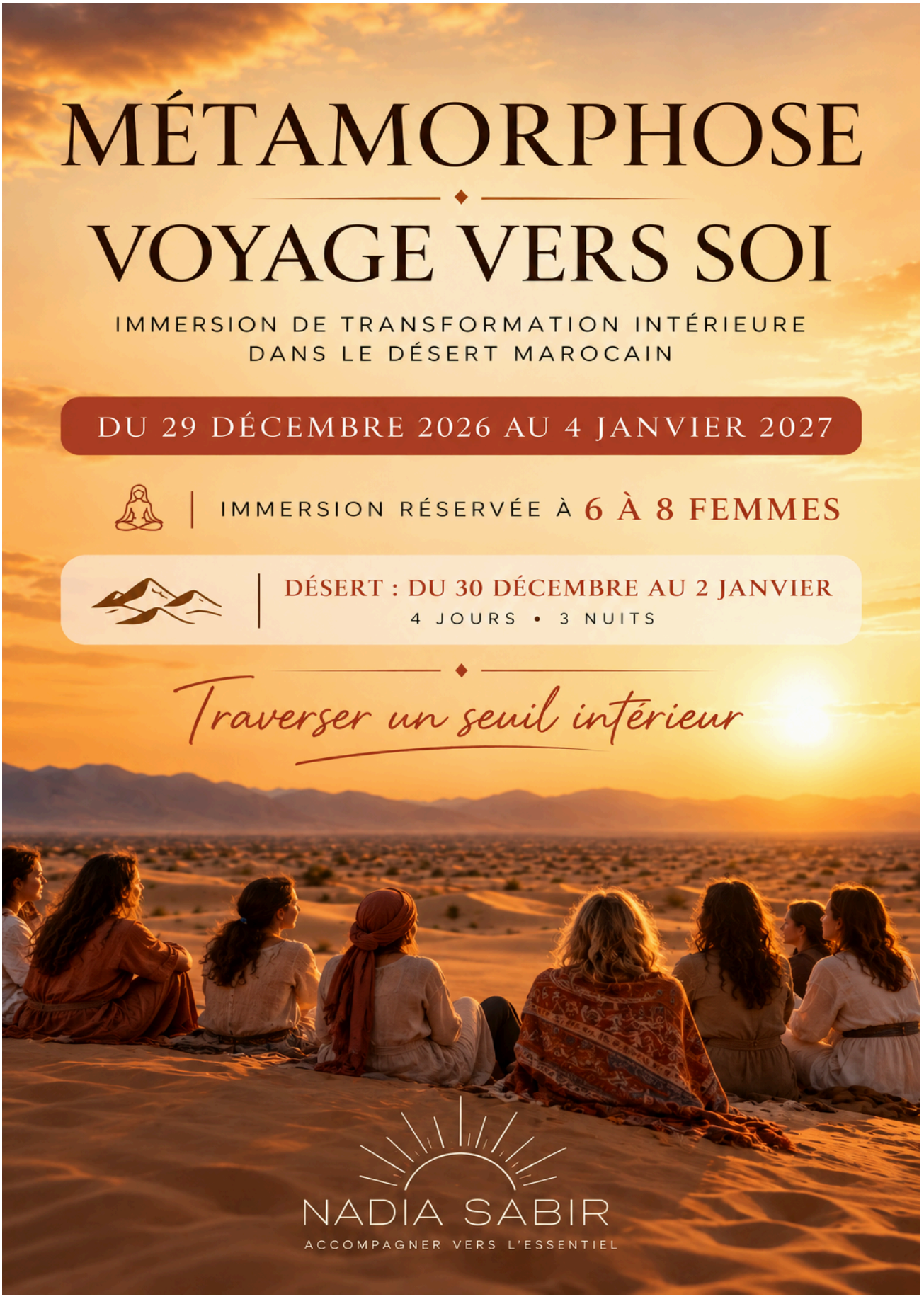
MÉTAMORPHOSE
VOYAGE VERS SOI
IMMERSION DE TRANSFORMATION INTÉRIEURE
DANS LE DÉSERT MAROCAIN
DU 29 DÉCEMBRE 2026 AU 4 JANVIER 2027
IMMERSION RÉSERVÉE À 6 À 8 FEMMES
DÉSERT : DU 30 DÉCEMBRE AU 2 JANVIER
4 JOURS • 3 NUITS
Traverser un seuil intérieur
NADIA SABIR
ACCOMPAGNER VERS L'ESSENTIEL



UN PASSAGE. PAS UN SIMPLE VOYAGE.

« Le désert ne te prend rien.

Il enlève seulement ce qui n'est plus toi.

Et permet le passage. »

NADIA SABIR
EXPERTE EN CHANGEMENT RAPIDE

Certaines périodes de vie marquent un seuil.

Un moment où ce qui nous a portées jusqu'ici ne peut plus être emmené plus loin.

Des décisions attendent d'être prises.

Des directions cherchent à émerger.

Une partie de soi sait qu'il est temps de ralentir.

De faire silence.

D'écouter autrement.

Cette immersion n'est pas là pour ajouter davantage.

Elle est là pour créer l'espace nécessaire à l'émergence de l'essentiel.

Dans le désert, le superflu ne tient pas.

L'essentiel, oui.

Pendant quelques jours, le désert devient un espace de ralentissement, de présence et de reconnexion profonde.

Une invitation à déposer ce qui encombre.

À clarifier ce qui demande à l'être.

Et à retrouver davantage de stabilité intérieure, de discernement et d'alignement.

Cette immersion est réservée à 8 femmes seulement afin de préserver la qualité de présence, la profondeur du travail et l'attention portée à chacune.

NADIA SABIR
EXPERTE EN CHANGEMENT RAPIDE



CE QUI SE VIT DANS LE DÉSERT

CE QUI SE VIT DANS LE DÉSERT

Chaque immersion est unique.

Le programme s'adapte au rythme du groupe, aux besoins du moment et à ce qui émerge naturellement durant la traversée.

Au cœur de cette expérience :

- Marches conscientes dans les dunes
- Temps de silence volontaire
- Méditations guidées
- Pratiques d'ancrage et de présence
- Reprogrammation mentale et cellulaire
- Méthode Zéro Mental Thérapeutique®
- Repos Conscient®
- Constellations systémiques en cercle
- Espaces de libération émotionnelle
- Réveil corporel et mouvement conscient
- Rituels symboliques de passage
- Espaces de recentrage et de contemplation
- Accompagnements collectifs
- Espaces d'accompagnement individuel personnalisés
- Soirées autour du feu et sous les étoiles

La participation aux différentes pratiques proposées reste libre et s'adapte au rythme, aux besoins et aux capacités de chacune.

Ici, rien n'est forcé.

Ce qui doit être vu se révèle.

Ce qui doit être déposé se dépose.

Ce qui doit émerger émerge.

Le désert agit comme un révélateur.

Il permet simplement à l'essentiel de reprendre sa place.



DÉROULEMENT DE L'IMMERSION

29 Décembre 2026 - Début officiel de l'immersion.

Arrivée à Marrakech.

Installation.

Première étape de la traversée.

Accueil du groupe à Sakina Rahma.

Présentation du cadre.

Clarification des intentions.

Premiers temps d'ancrage.

Entrée progressive dans l'expérience.

Temps de préparation intérieure avant l'entrée dans le désert.

Possibilité de prolonger son séjour à Sakina Rahma avant le début de l'immersion et/ou après sa clôture, selon les disponibilités.

Cette première journée se déroule dans le cadre apaisant de Sakina Rahma, une villa pensée comme un espace de transition et de ressourcement, disposant d'espaces de détente en terrasse avec vue sur la chaîne montagneuse de l'Atlas ainsi que d'espaces de repos autour de la piscine.

Un temps pour ralentir, se déposer et entrer progressivement dans l'expérience avant la traversée du désert.

30 Décembre 2026

Départ collectif vers le désert.

Installation au Bivouac Nour.

Première immersion dans le silence et la présence.

Du 31 au 2 JANVIER 2027

Passage de la nouvelle année sur les dunes sous les étoiles.

Traversée du désert.

Marche.

Silence.

Pratiques.

Espaces de transformation intérieure.

Intégration.

Accompagnements collectifs et individuels.

2 JANVIER 2027 — RETOUR À SAKINA RAHMA

Marrakech – Ourika

Retour du désert et installation à Sakina Rahma.
Un temps pour se déposer, ralentir et laisser l'expérience commencer à s'intégrer avant la journée d'ancrage du lendemain.

3 JANVIER 2027— ANCRER LE PASSAGE

Cette journée fait pleinement partie du processus.

Parce qu'après ce qui aura été traversé dans le désert, je souhaite que chacune puisse prendre le temps d'intégrer avant de retrouver son quotidien.

Vous aurez des temps d'intégration par soins individuels et collectifs , pour accueillir ce qui a bougé, mettre de la conscience sur ce qui est différent, clarifier ce que chacune choisit désormais et commencer à l'ancrer dans la suite.

La journée sera également accompagnée d'un soin énergétique d'ancrage et "Saut Quantique", pour clôturer le processus et soutenir symboliquement ce passage.

Ne pas seulement vivre le passage.

L'intégrer pour pouvoir l'incarner.

À partir du 4 JANVIER 2027

Retour vers votre lieu de résidence.

Un **transfert vers l'aéroport est prévu** pour les participantes ne souhaitant pas prolonger leur séjour au Maroc.

Pour celles qui le souhaitent, il est possible de prolonger l'expérience par quelques jours de repos, d'intégration et de ressourcement à Sakina Rahma, Marrakech – Ourika, dans un cadre propice à la récupération, à l'ancrage et à l'intégration de ce qui a été vécu durant l'immersion.

CE QUI PEUT ÉMERGER AU FIL DE LA TRAVERSÉE



Chaque femme vit cette immersion à sa manière.

Le désert ne produit pas les mêmes mouvements intérieurs pour toutes.

Certaines retrouvent un calme qu'elles n'avaient pas ressenti depuis longtemp

D'autres clarifient une décision qu'elles repoussaient depuis des mois, parfois des années.

Certaines prennent conscience d'un schéma qui se répétait dans leur vie et s'en détachent pour enfin vivre au lieu de survivre.

D'autres retrouvent simplement l'espace de respiration dont elles avaient besoin pour clarifier, transmuter et libérer.

Au fil des jours, le silence, la marche, la simplicité du désert et les pratiques proposées permettent souvent de retrouver :

• davantage de recul sur sa situation,

• une écoute plus fine de soi-même,

• plus de clarté dans ses choix, sa direction

• un apaisement de l'agitation mentale et intérieure,

• une présence plus stable à l'instant,

• un sentiment de cohérence entre ce que l'on ressent et ce que l'on choisit.

Le désert n'impose rien.

Il offre simplement l'espace nécessaire pour entendre ce qui cherchait déjà à émerger.

NADIA SABIR
EXPERTE EN CHANGEMENT RAPIDE

Ce qui doit être vu se révèle.

Ce qui doit être déposé se dépose.

Et ce qui demande à naître trouve naturellement sa place.



NADIA SABIR
EXPERTE EN CHANGEMENT RAPIDE

ILS ONT TRAVERSÉ

« Je me sens stable.

Je me sens sereine à l'intérieur.

Même quand c'est le chaos autour de moi. »

— Sandra

« Je vivais à travers le regard des autres.

Aujourd'hui, je ne procrastine plus.

Je m'affirme davantage et je prends ma place. »

— Gwenaël

NADIA SABIR
EXPERTE EN CHANGEMENT RAPIDE

« Plus de crainte.

Plus de masque.

J'ai vraiment avancé en quelques jours. »

— Philippe

« Je me sens plus sereine, plus alignée et capable d'aller à l'essentiel. »

— Évelyne

Chaque traversée est unique. Chaque histoire est différente.

Mais toutes commencent par une même décision : celle de ne plus continuer à vivre comme avant.

CONDITIONS PHYSIQUES

Cette immersion ne présente aucune difficulté technique particulière.

Il ne s'agit pas d'un séjour sportif ni d'un défi de performance.

Les marches se déroulent généralement le matin, à un rythme doux et accessible, ponctué de pauses régulières.

Selon les étapes et les conditions du désert, les temps de marche représentent généralement entre 2 et 4 heures au total sur la matinée.

Autour de midi, le campement est installé pour le déjeuner, le repos, les pratiques, les temps d'intégration et la vie du camp jusqu'au départ du lendemain matin.

Une caravane de dromadaires accompagne le groupe tout au long de la traversée. Ils assurent le transport des bagages et peuvent également accueillir ponctuellement les participantes qui ressentiraient le besoin de se reposer ou de récupérer durant certaines étapes.

L'objectif n'est pas la performance physique mais la présence, le ralentissement et l'expérience intérieure.

NADIA SABIR
EXPERTE EN CHANGEMENT RAPIDE

Le rythme de l'immersion est conçu pour favoriser la présence, l'observation, l'intégration et l'expérience intérieure bien davantage que l'effort physique.

Si vous avez un doute concernant votre condition physique ou votre état de santé, nous vous invitons à nous en parler lors de votre appel de validation.

ENCADREMENT & SÉCURITÉ DANS LE DÉSERT

Durant la traversée du désert, le groupe est accompagné par un guide local marocain et une équipe de chameliers, responsables de la logistique dans le désert, des itinéraires et de la sécurité sur le terrain.

L'itinéraire et l'organisation peuvent être adaptés en fonction :

- des conditions climatiques,
- des impératifs de sécurité,
- de l'état du terrain,
- du rythme et des besoins du groupe.

Les décisions concernant la sécurité, les itinéraires et leur adaptation aux conditions du terrain relèvent du guide local.

L'objectif est de permettre à chacune de vivre cette traversée dans un cadre organisé, accompagné et adapté aux réalités du désert.

NADIA SABIR
EXPERTE EN CHANGEMENT RAPIDE

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Chaque participante est responsable :

• de son transport aérien jusqu'à Marrakech,

• de la souscription d'une assurance assistance rapatriement en cours de validité,

• de son équipement personnel,

• de son état de santé compatible avec une immersion en milieu désertique.

Cette immersion ne se substitue à aucun suivi médical, psychologique ou thérapeutique.

Afin de préserver la cohérence du groupe et la qualité de l'accompagnement, chaque demande de participation fait l'objet d'un échange préalable avant validation définitive de l'inscription.

NADIA SABIR
EXPERTE EN CHANGEMENT RAPIDE

AVANT ET APRÈS L'IMMERSION

Sakina Rahma – Espace de transition et d'intégration

Si tu le souhaites, tu peux arriver plus tôt à Marrakech ou prolonger ton séjour après l'immersion, sous réserve des disponibilités de Sakina Rahma.

Pensée comme un espace de transition entre le rythme du quotidien et l'expérience du désert, Sakina Rahma te permet de prendre le temps d'arriver, de ralentir et de te préparer intérieurement à la traversée.

Tu peux choisir d'y séjourner quelques jours avant le début de l'immersion afin d'entrer progressivement dans l'expérience.

Après le retour du désert, tu peux également prolonger ton séjour pour laisser davantage de temps à l'intégration de ce qui a été vécu avant de retrouver ton quotidien.

Dans un cadre calme et intimiste, Sakina Rahma offre un espace propice au repos, à l'ancrage, à l'intégration et au retour à soi.

La villa dispose de plusieurs espaces de détente, d'une terrasse avec vue sur la chaîne de l'Atlas, ainsi que d'espaces aménagés autour de la piscine, favorisant le repos, la contemplation et l'intégration de l'expérience vécue.

TARIF PRÉFÉRENTIEL PARTICIPANTES À L'IMMERSION

Pour prolonger ton séjour à Sakina Rahma avant ou après l'immersion :

- 80 € / personne / nuit en chambre partagée
- 120 € / nuit en chambre individuelle, sous réserve de disponibilité

Petit-déjeuner inclus.

Les nuits supplémentaires peuvent être demandées lors de ton appel de validation ou après la confirmation de ton inscription.


SAKINA RAHMA
MAISON DE RESSOURCEMENT & RÉCUPÉRATION MENTALE
Là où la traversée commence... et se poursuit.
Avant le désert pour ralentir.
Après le désert pour intégrer.
Un espace pensé pour faire le lien entre le rythme du quotidien
et l'expérience de transformation intérieure.
PRÉPARATION
RESSOURCEMENT
Un espace de ralentissement
et de ressourcement
pour préparer le corps,
TRANSITION
INTÉGRATION
Un lieu de transition
avant et après le désert
pour ancrer, intégrer
CONFORT
PRÉSENCE • CLARTÉ
Calme, confort et beauté
pour revenir à soi,
retrouver de la clarté

CE QUE COMPREND L'IMMERSION

• l'accompagnement de transformation intérieure avant et pendant l'immersion,

• la rencontre préparatoire en visioconférence environ un mois avant le départ,

• le questionnaire d'introspection et de préparation,

• l'accès au groupe WhatsApp privé,

• les pratiques collectives de transformation intérieure,

• les accompagnements collectifs,

• les espaces d'accompagnement individuel personnalisés,

• les temps de silence, d'intégration et de recentrage,

• les hébergements prévus durant l'immersion,

• les repas inclus dans le cadre du séjour,

• les transferts prévus dans le cadre de l'organisation de l'immersion.

• **l'encadrement dans le désert par un guide local marocain et son équipe de chameliers**, responsables de la logistique dans le désert, des itinéraires et de la sécurité sur le terrain,

• la **logistique nécessaire à la traversée du désert** : caravane et dromadaires pour le transport des bagages, matériel collectif de bivouac, matelas et couvertures,

• les **hébergements prévus pendant la traversée**, sous tente nomade ou à la belle étoile selon les conditions et les possibilités,

• les **repas et l'eau prévus pendant l'immersion dans le désert**, préparés et organisés par l'équipe locale,

L'ensemble de ces éléments contribue à faire de cette immersion une expérience complète de transformation intérieure, de reconnexion à soi, de clarification, de réalignement et de retour à l'essentiel.

CE QUE LE TARIF NE COMPREND PAS

- les vols internationaux,
- les assurances personnelles (annulation, assistance, rapatriement),
- les dépenses personnelles,
- les boissons ou consommations hors cadre du séjour,
- les pourboires destinés à l'équipe locale (prévoir environ 50 €),
- les éventuelles nuits supplémentaires à Marrakech avant ou après l'immersion.

NADIA SABIR
EXPERTE EN CHANGEMENT RAPIDE

PRÉPARATION DE L'IMMERSION



L'immersion commence avant même votre arrivée dans le désert.

Environ un mois avant le départ, vous serez invitée à participer à une rencontre préparatoire en visioconférence.

Notre rencontre préparatoire en visioconférence ZOOM.

Ce temps permettra :

• de répondre à vos questions,

• de vous transmettre les informations pratiques nécessaires à votre préparation,

• de vous présenter le déroulement de l'immersion,

• de clarifier votre intention pour cette traversée.

Vous recevrez également **un questionnaire d'introspection préparatoire** ainsi qu'un accès au **groupe WhatsApp privé** de l'immersion.

Cet espace permettra de faciliter les échanges entre participantes, de partager les informations utiles et de vous accompagner sereinement jusqu'au départ.

Cette préparation fait pleinement partie de l'expérience.

NADIA SABIR
EXPERTE EN CHANGEMENT RAPIDE

HÉBERGEMENT & CONFORT

L'immersion débute à Marrakech puis se poursuit au cœur du désert marocain au sein du Bivouac Nour.

Lors de l'arrivée au bivouac, les participantes bénéficient d'un hébergement confortable avec lits, sanitaires et douches permettant une transition progressive avant l'entrée dans la traversée itinérante.

Durant la traversée itinérante dans le désert, les nuits se déroulent sous tente nomade ou à la belle étoile selon les conditions et les envies du groupe.

Des matelas en mousse et des couvertures sont fournis par l'organisation pour les nuits en itinérance.

Les participantes devront prévoir un sac de couchage adapté aux températures du désert.

L'ensemble du matériel recommandé ainsi que la liste détaillée des équipements à prévoir seront transmis après validation de l'inscription et repris lors des rencontres préparatoires organisées avant le départ.

NADIA SABIR
EXPERTE EN CHANGEMENT RAPIDE

Les repas sont préparés sur place par l'équipe locale et partagés dans un esprit de simplicité, de convivialité et de présence.

Après la traversée du désert, le groupe revient à Sakina Rahma pour les dernières étapes d'intégration et d'ancrage avant le retour au quotidien.

Les régimes alimentaires particuliers ou contraintes alimentaires pourront être étudiés lors de votre inscription afin d'être pris en compte dans la mesure du possible.

FORMALITÉS

• Passeport ou carte nationale d'identité en cours de validité selon votre pays de résidence,

• Assurance assistance rapatriement obligatoire,

• Validation préalable de votre participation lors d'un entretien individuel.

Les informations pratiques détaillées ainsi que la liste complète de l'équipement recommandé sont transmises après inscription.

Aucun équipement technique spécifique n'est nécessaire. Une liste simple et détaillée des affaires à prévoir vous sera transmise afin de préparer votre départ sereinement.

NADIA SABIR
EXPERTE EN CHANGEMENT RAPIDE

Tous mes séjours sont organisés conformément à la réglementation française grâce à l'immatriculation Atout France IM059190009 par l'intermédiaire de d'Au Cœur de Sa Nature membre du collectif Myway.

L'ESSENTIEL

📅 **Du 29 au 4 Janvier 2027**

📍 Marrakech – Bivouac Nour – Sahara Marocain

👥 Groupe limité à **8 participantes**

🌿 Immersion réservée aux femmes

💰 **Tarif de lancement de l'immersion : 1 590 € (au lieu de 2980€)**

Possibilité d'échelonnement du règlement.

Ce tarif comprend l'ensemble de l'expérience, de la préparation en amont jusqu'au temps d'intégration après la traversée.

Il se répartit ainsi :

Séjour à Sakina Rahma — 495 € (au lieu de 595€)

3 nuits • 2 journées complètes

Villa privatisée pour le groupe • hébergement en chambre partagée • petits-déjeuners • 3 dîners • 2 déjeuners & collations

Immersion & accompagnement — 1 095 € (au lieu de 2385€)

4 jours • 3 nuits dans le désert marocain

Bivouac • réveillon du Nouvel An dans le désert • accompagnement transformationnel • préparation en amont • temps d'intégration • transports collectifs et prestations prévus au programme

Les modalités détaillées de participation, les conditions d'inscription ainsi que les informations pratiques sont communiquées après validation de votre préinscription.

Cette immersion ne s'adresse pas à celles qui souhaitent simplement faire un trek dans le désert.

Elle s'adresse aux femmes qui ressentent qu'un changement intérieur demande aujourd'hui à être traversé.

AU PLAISIR DE VOUS ACCOMPAGNER DANS CETTE TRAVERSÉE



Nadia Sabir

Experte en Changement Rapide
Déshypnothérapeute
Praticienne Zéro Mental
Fondatrice du Centre d'Initiation Zéro Mental Agréé Maroc

« Le désert ne te prend rien.

Il enlève seulement ce qui n'est plus toi.

Et permet le passage. »

Voyage agréé Atout France organisé par Au cœur de sa nature membre du collectif MyWay

---