



Retraite bien-être

Du 07/10/25 au 12/10/25

**VIVRE SA VIE EN ROSE:
ET SI ON VOYAIT LES
CHOSSES AUTREMENT?**



Organisatrices | Dikra Aissa & Nadia Ben Ayad

Table des matières

01 Avant de commencer

02 Programme

03 Organisatrices

04 Intervenantes

05 Lieu de retraite

06 Tarification

07 Informations pratiques

08 Citation

09 Retours

01 Avant de commencer

Chère femme audacieuse,

Nous sommes ravies de t'annoncer la quatrième édition de notre retraite bien-être:

REUSSIR SA VIE EN ROSE: ET SI ON VOYAIT LES CHOSES AUTREMENT?

Cette fois, nous élevons l'expérience en prolongeant la durée de l'immersion en un séjour de **5 nuits et 5 jours** à l'étranger.

Le cadre est toujours exceptionnel! Il s'agit d'une villa privatisée, à seulement 10 minutes de la plage, qui promet une déconnexion totale au cœur de la campagne berbère d'**Essaouira**, au Maroc.

Et bien entendu, c'est toujours:

L A D I E S O N L Y !!!

Es-tu prête à prendre la **pause** que tu mérites?!

Si oui, lis bien cette brochure informative et prépare ta valise...

Avec gratitude et amour

Dipra Aissa et Nadia Ben Ayad

02 Programme

Revenir à l'essentiel pour aller de l'avant...

Cette retraite n'est pas seulement une pause, c'est, aussi, une opportunité pour poser des **bases solides**, faire la **paix** avec ton **passé**, et **construire** une **nouvelle version** de toi, **alignée** avec tes **aspirations** les plus **profondes**.

Ce que tu vis aujourd'hui est l'aboutissement de nombreuses influences:

- tes expériences,
- les croyances que tu as adoptées,
- les mots que l'on t'a dit,
- tes ambitions,
- mais pas seulement... la génétique a prouvé aujourd'hui que nous naissons avec des programmes hérités de nos ancêtres, c'est ce qu'on appelle les mémoires transgénérationnelles.

Tout cela a contribué à façonner ton chemin, mais peut-être ressens-tu qu'il est temps de dénouer les fils lointain qui dirigent à ton insu tes choix et donc ta vie...

Cette retraite est une invitation à poser un instant tes bagages et à te demander ce que tu veux vraiment. C'est une opportunité de t'élever au-delà des croyances limitantes, des peurs et des jugements, pour explorer une version de toi pleine de lumière et d'épanouissement dans laquelle tu donnes une nouvelle direction à ton chemin.

02 Programme

Revenir à l'essentiel pour aller de l'avant...

En te reconnectant à tes valeurs profondes, à cette étincelle unique qui t'habite, tu découvriras une harmonie nouvelle entre tes pensées, tes émotions et tes actions.

C'est un voyage intérieur vers plus de clarté, d'alignement et de sérénité. Imagine 5 jours et 5 nuits dans un cadre enchanteur, où chaque moment est pensé pour te permettre de te recentrer, d'éveiller ton inspiration et de cultiver une énergie nouvelle.

Nous t'accompagnerons avec bienveillance à travers des ateliers qui te reconnecteront à ton intuition, tes aspirations, et ta force intérieure.

Durant ce séjour, tu bénéficieras de:

- divers ateliers immersifs pour transformer tes croyances limitantes et révéler tes ressources insoupçonnées.
- précieux exercices pour visualiser tes objectifs avec clarté.
- séances de yoga axés sur la respiration pour détendre ton corps et esprit.
- moments de réflexion personnelle pour ancrer tes apprentissages et te reconnecter à ton essence.
- moments d'échanges inspirants avec des femmes partageant des aspirations communes, pour créer des liens qui enrichissent ce voyage.

02 Programme

Revenir à l'essentiel pour aller de l'avant...

En te reconnectant à tes valeurs profondes, à cette étincelle unique qui t'habite, tu découvriras une harmonie nouvelle entre tes pensées, tes émotions et tes actions.

C'est un voyage intérieur vers plus de clarté, d'alignement et de sérénité. Imagine 5 jours et 5 nuits dans un cadre enchanteur, où chaque moment est pensé pour te permettre de te recentrer, d'éveiller ton inspiration et de cultiver une énergie nouvelle.

Nous t'accompagnerons avec bienveillance à travers des ateliers qui te reconnecteront à ton intuition, tes aspirations, et ta force intérieure.

Durant ce séjour, tu bénéficieras de:

- divers ateliers immersifs pour transformer tes croyances limitantes et révéler tes ressources insoupçonnées.
- précieux exercices pour visualiser tes objectifs avec clarté.
- séances de yoga axés sur la respiration pour détendre ton corps et esprit.
- moments de réflexion personnelle pour ancrer tes apprentissages et te reconnecter à ton essence.
- moments d'échanges inspirants avec des femmes partageant des aspirations communes, pour créer des liens qui enrichissent ce voyage.

03 Organisatrices

Dikra Aissa

Fondatrice de Belle au quotidien et co-fondatrice de Meliderm

En 2010, j'ai entrepris simultanément des études en pédagogie pour devenir Professeur de sciences économiques et une formation en Esthétique-Cosmétologie. Depuis 2014, j'ai eu l'occasion de travailler à tous les niveaux de l'enseignement, d'abord en secondaire, et ensuite, en Promotion Sociale. Fascinée par l'humain, transmettre tout en apprenant de l'autre est une véritable passion pour moi.

A côté de l'enseignement officiel, j'ai fait mes premiers pas dans le monde de l'entrepreneuriat en 2012 avec la création de mon centre de formation Belle au quotidien à destination d'un public adulte, puis avec la création de ma boutique de cosmétiques en 2017.

En 2023, j'ai réalisé un rêve de petite fille en co-crédant la marque de cosmétique MELIDERM avec Nadia Ben Ayad.

Un beau jour, j'ai ressenti le besoin de donner un sens au positivisme en me formant à la **psychologie positive**. Cet état d'esprit m'a toujours profondément animé et a toujours été, naturellement, un moteur dans ma vie.

Depuis, je me suis formée à une dizaine de formations dans le domaine du bien-être: Gestion des traumatismes, Libération des blocages émotionnels, Psycho-spiritualité, Sophrologie,...



03 Organisatrices

Nadia Ben Ayad

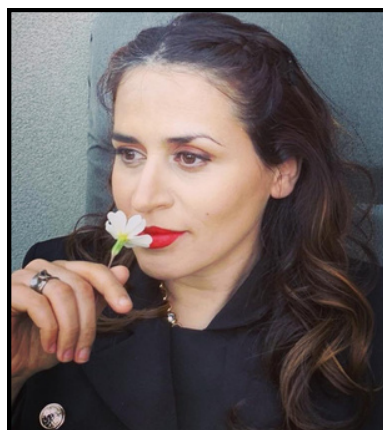
Coach ICF et co-fondatrice de Meliderm

Mon parcours fusionne harmonieusement mes passions pour l'entrepreneuriat, l'éducation et l'industrie de la beauté. J'ai dirigé avec succès ma propre entreprise et lancé la marque de cosmétiques naturelle NYYA, une expérience qui m'a plongée dans les nuances fascinantes de l'industrie cosmétique. Récemment, j'ai uni mes forces à celles de Belle au Quotidien pour créer des ressources sur mesure destinées aux entrepreneuses établies, les aidant à surmonter des défis spécifiques et à rester à la pointe des tendances.

En plus de mon engagement entrepreneurial, j'ai acquis une solide expérience en éducation, totalisant 16 années d'enseignement. Cette expérience a renforcé ma conviction en l'importance de l'apprentissage continu pour l'autonomisation professionnelle.

Depuis toujours, j'ai ressenti une empathie très développée. L'humain, le partage et l'esprit positif ont toujours été au centre de mes préoccupations. Mon parcours a pris un tournant décisif lorsque j'ai rencontré Dikra. Nous nous sommes rapidement rendues compte que nous partagions un fonctionnement similaire, un atout précieux dans notre cheminement.

Ensemble, nous avons naturellement commencé à nous intéresser de plus près à la **psychologie positive**, que nous appliquions déjà de manière intuitive. Après une étude approfondie des outils de la psychologie positive, nous avons décidé de créer et d'organiser des retraites pour partager nos découvertes et pratiques avec vous.



Brochure informative

04 Intervenantes

Samira Laaroussi

Passionnée de Yoga et Bien-être

Après 1000 vies professionnelles à travailler pour des grandes marques dans les secteurs de la beauté, de la mode, des FMCG et de la tech, et un burn-out carabiné, j'ai ressenti le besoin de me reconnecter à ce qui me faisait vraiment vibrer: le bien-être et l'authenticité. Cela m'a amenée à créer New Alineya, une plateforme dédiée à l'accompagnement des femmes, en particulier des mamans épuisées, qui souhaitent lancer leur propre activité en ligne et retrouver leur liberté, tant personnelle que professionnelle.

Sportive dans l'âme, j'ai exploré de nombreuses disciplines en salle, comme le body step, le body pump, le spinning ou encore le crossfit, mais c'est dans le yoga que j'ai trouvé un véritable équilibre. Le yoga m'a permis de me reconnecter à mon énergie féminine, en m'apprenant à respirer, à lâcher prise et à retrouver ce calme intérieur qui me manquait tant.

Aujourd'hui, en plus de mon activité entrepreneuriale, je me concentre sur des pratiques douces comme le yoga ashtanga et le flow yoga, axés sur la respiration et la reconnexion au corps, idéal pour réveiller le corps en douceur le matin et découvrir les bienfaits de la respiration consciente.



05 Lieu de la retraite

Adresse

Villa Madame Babouche
Douar El, km 8 route 2201,
44000 Ghazoua,
Morocco



Ce cadre authentique conserve une **fraîcheur apaisante** et bénéficie d'un **ensoleillement** tout au long de la journée.

06 Tarification

Part 06

999 €

- **Logement**

5 nuits - 5 jours dans une villa en chambre double, avec salle de bain privative et accès direct depuis la terrasse à la piscine chauffée.

- **Navette**

Nous organisons le transport de l'aéroport de Essaouira à la villa.

- **Activités**

Art thérapie, moments de réflexion, yoga, visualisations, échanges précieux, balades et plus encore.

- **Repas inclus**

Des repas sains, gourmands et variés du petit déjeuner au souper.

- **Supports et journal**

Pour continuer ton voyage intérieur après la retraite.

- **BONUS**

1 session de coaching, en individuel, post-retraite pour ajuster ta stratégie.

Attention: le billet d'avion est à ta charge. A ce jour, il faut prévoir un budget avoisinant les 200 euros pour un billet Aller-Retour.

07 Informations pratiques

Transport

Le billet d'avion n'est pas compris dans la tarification. Cependant, nous pouvons te proposer des pistes pour le réserver. Nous organisons le transfert de l'aéroport de Essaouira à la villa.

Capacité maximal et chambres

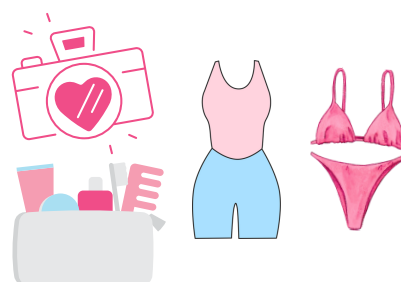
- La villa comprend 6 chambres de 2 personnes (lits séparés).
 - Les chambres disposent chacune de leur propre salle de bain privative et d'une terrasse avec accès direct à la piscine.
-

Dates du séjour

Le séjour se déroule du 07 octobre 2025 au 12 octobre 2025.

A emporter

- Tenue pour le yoga
- Chaussures confortables
- Pyjama
- Tenue de bain (faites-vous plaisir, nous sommes entres filles!)
- Vêtements de rechange
- Tenue élégante blanche
- Trousse de toilette
- Crème solaire



08 Citations

"L'investissement le plus rentable au monde est d'investir sur soi-même."

Abraham Maslow

"L'homme qui déplace une montagne commence par déplacer les petites pierres."

Confucius

"Chaque jour est une nouvelle opportunité de devenir une meilleure version de vous-même."

Joel Brown



09 Retours

Coucou Dikra et Nadia, j'aimerais vous remercier pour cette formation très enrichissante. J'ai appris beaucoup de choses qui me serviront au quotidien. Cette formation d'entrepreneuriat et bien-être m'a apporté des outils concrets et une perspective inspirante pour développer mes projets tout en prenant soin de moi. Merci pour cette opportunité incroyable! 😊

Cc dikra et nadia, cela fait 2 semaines que je suis revenu du coaching pour voir la vie en rose et positiver.

J'essaye de mettre en pratique tout ce que l'on a appris et franchement je me sens plus sereine, je m'énerve moins vite et la c'est ma fille qui vous remercie 😄. Je suis en accord avec moi même et j'ai même l'impression d'avoir appris à me connaître 😲. Je vous souhaite une bonne continuation ce coaching est top je vais vous conseiller à toutes mes copines.

09 Retours

nadiarbeauty 23h · ❤️ par l'auteur(ice)

Un moment inoubliable passé avec l'équipe BAQ qui m'a profondément apaisé. La formation dispensée par Dikra et Nadia a été une véritable bouffée d'air frais. Leur dévouement et leur temps précieux nous ont été offerts avec générosité. Merci pour cette expérience enrichissante et réconfortante.

evasion.beaute.by.gaelle 13h · ❤️ par l'auteur(ice)

J'ai eu le plaisir d'y participer . Le module est juste incroyable 😄 . Ce fut une très belle expérience, qui vaut vraiment le coup d'y participer. J'ai eu des réponses à mes questions. Après ce module je me suis sentie plus sereine envers moi même 😊 . Merci beaucoup pour votre bonne humeur 🤗 . Merci pour tout ce que vous m'avez transmis. Et pour conclure, j'ai appris et vu les choses autrement 🤔

nour1_rb_ 58min · ❤️ par l'auteur(ice)

Quelle expérience enrichissante et unique! J'ai pu découvrir de nouveaux concepts qui m'aideront beaucoup dans ma vie professionnelle mais également personnelle 🤗 Merci aux formatrices formidables et à l'écoute qui m'ont permis d'avoir une expérience inoubliable 😄 Ainsi que toute l'équipe BAQ ❤️

09 Retours

Coucou Dikra et Nadia,

Je tenais à prendre un moment pour te remercier pour ton incroyable travail lors de la formation « 24h pour transformer ta vie » au chalet de Fernelmonte. Votre dévouement et votre expertise ont été absolument remarquables. 🥰

Cette formation étaient non seulement informatifs, mais aussi incroyablement pratiques et applicables dans ma vie quotidienne. Depuis mon retour, j'ai pu mettre en pratique de nombreuses techniques que vous avez présentées, et je ressens déjà les effets positifs dans ma vie. Avant de participer, j'étais vraiment perdu sur mes projets d'avenir.

Je me sens à présent inspiré et motivé à continuer à explorer et à développer mon potentiel, et cela, en grande partie grâce à vous deux!!

Encore une fois, un immense merci pour cette expérience inoubliable, je recommande à 100%. 🥰🥰

Bisous 🥰

18:57

09 Retours

Hello Dikra. Petit retour tardif mais je voulais vraiment partager mon expérience par rapport à la dernière retraite. Le cadre verdoyant et reposant de cette retraite a été une véritable bouffée d'air frais. Les activités bien-être proposées ont été bénéfiques pour mon corps 🧘‍♀️, tandis que les ateliers de pensée positive ont nourri mon esprit 🧘. L'activité culinaire, quant à elle, a ravi mes papilles 😊

Tout était parfaitement organisé. Je me suis laissée porter par votre bienveillance, à Nadia et toi, et dans cette ambiance chaleureuse et apaisante que vous avez su créer 😊 Cette retraite a été un véritable boost de good vibes, empreinte de joie et de bonne humeur. J'ai également fait de magnifiques rencontres, toutes plus touchantes les unes que les autres.

Je recommande vivement cette retraite à toutes les femmes en quête de douceur, de bienveillance, de bien-être et de positivité. On en ressort vraiment en voyant "la vie en ros

A très
Bientôt



Dikra Aissa et Nadia Ben Ayad