



Retraite bien-être

Du 30/04/26 au 07/05/26

**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 cinquième édition de notre retraite bien-être:

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

Nous logerons **7 nuits** dans la somptueuse villa Madame Babouche.

La villa privatisée, à seulement 10 minutes de la plage, 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 7 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

PLANNING PREVISIONNEL*

Jeudi 30/04

- Arrivée à Essaouira.

Vendredi 01/05

- 09h: petit déjeuner
- 10h30-13h30: ATELIER 1

Sortir des schémas qui nous sabotent: comprendre ses automatismes pour mieux s'en libérer.

- 13h30: diner
- 15h-17h: moment bien-être au hammam.

Se décrocher pour laisser place à sa nouvelle identité.

- 20h: souper



**Ce planning est donné à titre indicatif. Il est susceptible de changer.*

02 Programme

PLANNING PREVISIONNEL*

Samedi 02/05

- 08h30: petit déjeuner
- 10h-12h: visite d'un marché berbère
- 13h: diner
- 14h30-17h30: SUITE ATELIER 1
- 17h30-20h: temps libre (extra possible: quad ==> 35 €).
- 20h: souper



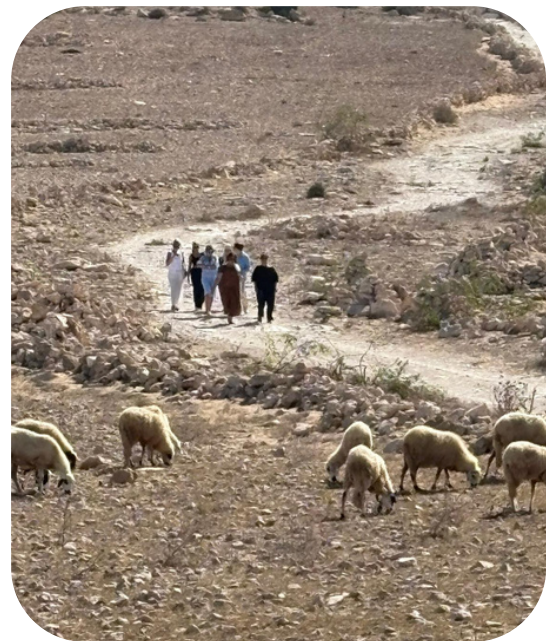
02 Programme

Dimanche 03/05

- 08h30: petit déjeuner
- 10h: balade dans les dunes, repas chez l'habitant.

Méditer au coeur de l'immensité, trouver ses réponses dans le silence et savourer la simplicité d'un repas chez l'habitant pour nourrir le coeur autant que l'esprit.

- 17-20h: temps libre (extra possible: massage à la villa ==> 45 €)
- 20h: souper



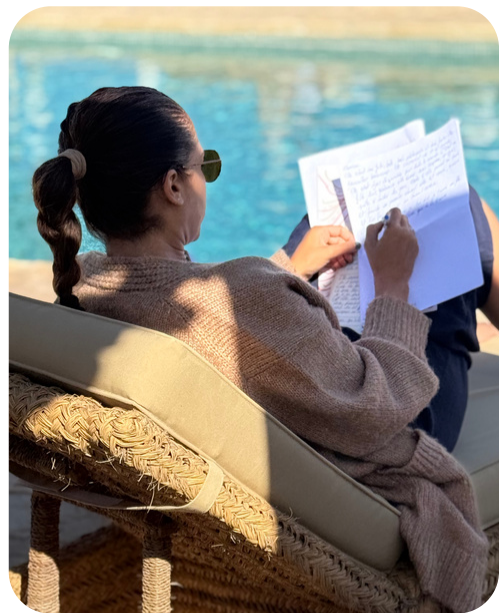
02 Programme

Lundi 04/05

- 08h30: petit déjeuner
- 10h-14h30: temps libre
- 14h30: diner
- 16h-19h: ATELIER 2

Identifier, comprendre et libérer ce qui te pousse en arrière-plan pour choisir en conscience la voie qui t'inspire vraiment.

- 20h30: souper



02 Programme

Mardi 05/05

- 09h: petit déjeuner
- 10h30-13h30: SUITE ATELIER 2
- 13h30: diner
- 15h-17h30: temps libre piscine/plage
- 20h00: souper FESTIF

Un temps pour honorer l'ancienne version de toi, lui dire au revoir avec gratitude, et accueillir en douceur celle que tu deviens.



02 Programme

Mercredi 06/05

- 09h: petit déjeuner
- 10h30-13h30: temps libre (médina, piscine, plage)
- 13h30: diner
- 15h: temps libre (médina, piscine, plage)
- 17h30: un petit thé/café au coucher de soleil à la plage
(extra possible: cheval ==> 15 €).



Jeudi 07/05

- Retour vers Bruxelles.

03 Organisatrices

Dikra Aissa

Coach et Psychopraticienne

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.

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

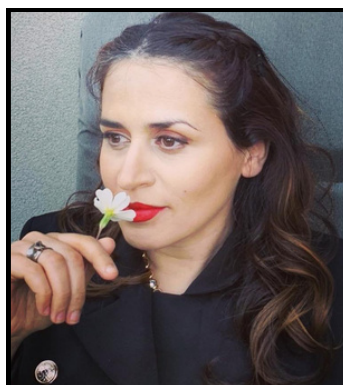
Nadia Ben Ayad

Coach ICF

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.

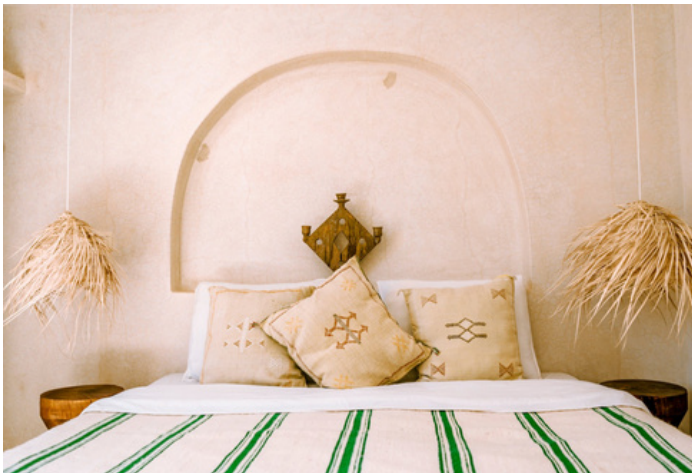
Depuis toujours, j'ai ressenti une empathie très développée. L'humain, le partage et l'esprit positif ont toujours été au centre de mes préoccupations. Mon parcours a pris un tournant décisif lorsque j'ai rencontré Dikra. Nous nous sommes rapidement rendues compte que nous partagions un fonctionnement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



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

1.399 €*

- **Logement**

7 nuits 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, balades, visualisations 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, individuel, 30 jours post-retraite pour ajuster ta stratégie.

*** Hors billet d'avion.**

06 Tarification

Part 06

Le paiement de **1.399 €** s'effectue par virement bancaire ou en liquide.

Un plan de paiement comme suit est prévu pour les personnes qui le désirent:

- 1 acompte d'un montant de **399 €**
- 5 mensualités d'un montant de **200 €**

Conditions générales de vente:

- *L'inscription est validée à la réception du versement de l'acompte.*
- *Le solde du séjour doit être réglé au plus tard le 30 mars 2026.*
- *En cas d'annulation par le client, les montants versés ne sont pas remboursés.*
- *En cas de non-paiement du solde à la date prévue, la réservation pourra être annulée sans remboursement de l'acompte.*
- *En cas de force majeure ou nombre insuffisant de participantes, la totalité des sommes versées sera remboursée.*

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 aller-retour de l'aéroport de Essaouira à la villa. Généralement, les personnes qui viennent de Belgique prennent le même vol.

Lorsque tu réserveras ton billet, pense à réserver tes sièges directement afin d'imprimer en Belgique avant ton départ ton billet aller-retour.

Sache qu'au Maroc, Ryanair ne permet pas de scanner son billet d'avion. La compagnie demande obligatoirement la version papier.

Capacité maximal et chambres

La villa comprend 6 chambres de 2 personnes (lits séparés) de même qualité.

Les chambres disposent chacune de leur propre salle de bain privative et d'une terrasse avec accès direct à la piscine.

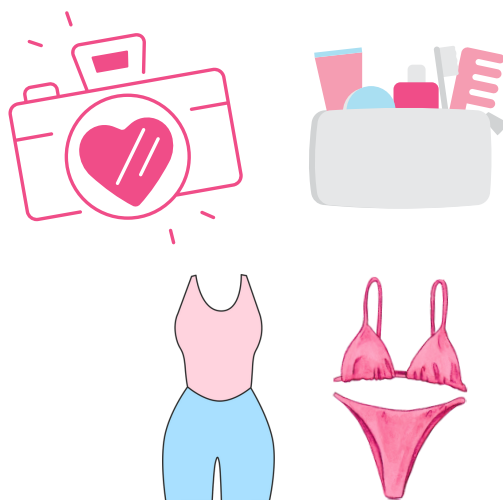
Les essuies (douche et piscine), shampoing, gel douche et sèche cheveux sont fournis sur place.

07 Informations pratiques

A emporter

- Tenue confortable pour la marche (vêtements + chaussures)
- Pyjama
- Tenue de bain (fais-toi plaisir, nous sommes entres filles!)
- Vêtements de rechange
- Tenue élégante blanche
- Gilet/pull/Kaway pour les soirées froides
- Trousse de toilette
- Crème solaire, lunettes de soleil, chapeau

Remarque: à cette période, Essaouira nous accueille sous un climat doux et ensoleillé. Attention tout de même au vent (surtout en soirée).



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