



wellness
voyages

- *Marrakech* -

J'ADORE L'ALIMENTATION
SAINE ET GOURMANDE

IG BAS

**CA
RN
ET**

de voyages

Du 22/03/25 au 26/03/25

— SÉJOUR SIGNATURE —

Présentation

POUR QUI ET POURQUOI ?

CE SÉJOUR UNIQUE EST CONÇU POUR TOUTES LES PERSONNES SOUHAITANT AMÉLIORER LEUR HYGIÈNE ALIMENTAIRE DE FAÇON DURABLE ET NATURELLE. IL S'ADRESSE PARTICULIÈREMENT À CEUX QUI SOUHAITENT :

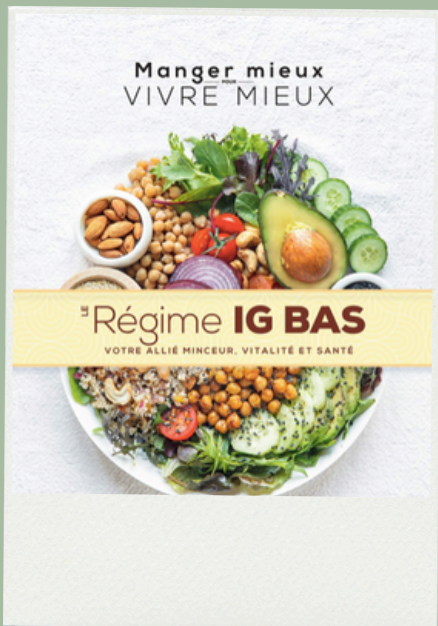
- ADOPTER UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE SANS LES CONTRAINTES DES RÉGIMES RESTRICTIFS.
- COMPRENDRE L'IMPACT DE L'INDEX GLYCÉMIQUE SUR LA SANTÉ, LE POIDS ET L'ÉNERGIE AU QUOTIDIEN.
- PERDRE DU POIDS PROGRESSIVEMENT ET EN DOUCEUR, SANS PRIVATION NI SENSATION DE FAIM.
- ÉVITER LES PICS DE GLYCÉMIE QUI CAUSENT DES ENVIES DE SUCRE ET DES BAISES D'ÉNERGIE, GRÂCE À DES REPAS À FAIBLE IG (INDEX GLYCÉMIQUE).
- RÉDUIRE LEUR RISQUE DE MALADIES MÉTABOLIQUES, COMME LE DIABÈTE, EN APPRENANT À CHOISIR DES ALIMENTS QUI STABILISENT LEUR GLYCÉMIE.

PENDANT CE SÉJOUR À MARRAKECH, VOUS ÊTES GUIDÉ PAR VOTRE SPÉCIALISTE MARIE-LAURE ANDRÉ, QUI VOUS FAIT DÉCOUVRIR LES PRINCIPES DE L'ALIMENTATION À INDEX GLYCÉMIQUE BAS, À TRAVERS DES ATELIERS PRATIQUES ET DES REPAS SAINS ET SAVOUREUX.

VOUS APPRENEZ COMMENT INTÉGRER CETTE APPROCHE DANS VOTRE QUOTIDIEN POUR AMÉLIORER VOTRE ÉNERGIE, STABILISER VOTRE HUMEUR ET ATTEINDRE VOTRE POIDS DE FORME, SANS RÉGIME NI RESTRICTION EXCESSIVE.

CE SÉJOUR EST IDÉAL POUR TOUS CEUX QUI RECHERCHENT UNE APPROCHE ÉQUILIBRÉE ET NATURELLE POUR SE SENTIR MIEUX DANS LEUR CORPS, AMÉLIORER LEUR SANTÉ ET ADOPTER UN MODE DE VIE PLUS SEREIN.





Votre intervenante

Marie-Laure André



Marie-Laure André est une diététicienne-nutritionniste reconnue, experte en nutrition à index glycémique bas.

Diplômée d'un master en nutrition humaine, elle cumule plus de 25 ans d'expérience dans le domaine, incluant des postes en milieu hospitalier et à l'université.

Auteure de plus de 40 ouvrages de nutrition, elle partage sa passion pour une alimentation saine et gourmande avec plus de 450 000 personnes sur les réseaux sociaux.



Fondatrice du programme IG bas et du label QUAL IG, elle aide chacun à atteindre ses objectifs de santé et de bien-être.



Marrakech



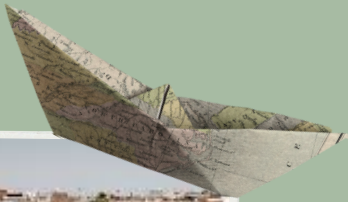
Plongez au cœur de Marrakech, une ville vibrante où tradition et modernité se mêlent harmonieusement.

Connue pour ses souks colorés, ses palais majestueux et ses jardins luxuriants, Marrakech offre un cadre parfait pour se ressourcer et s'inspirer.

Marrakech est aussi connue pour ses plats délicieux et sains comme les tagines et les salades, incluant de nombreux légumes frais et des légumineuses (lentilles, pois chiches).

Entre ses paysages arides et sa médina animée, la ville est un véritable havre pour ceux qui souhaitent combiner apprentissage et exploration.





Hébergement

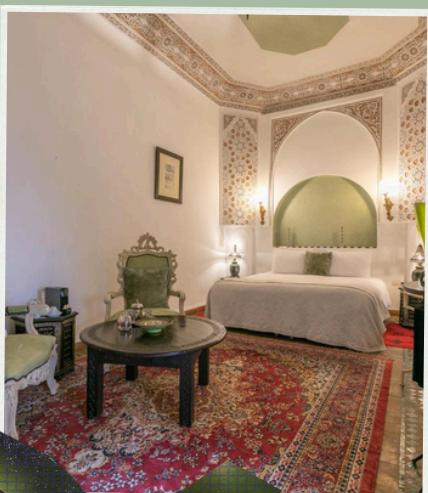
RIAD LES TROIS PALMIERS OU PACHAVANA
(ou similaire)



Niché au cœur de la Medina de Marrakech, votre riad est une parenthèse enchantée loin des tumultes de la ville, alliant charme historique et confort moderne d'une ancienne maison bourgeoise.

Mêlant zélliges, tadelak et bois sculpté, l'architecture offre une atmosphère traditionnelle et moderne. Spacieuses et colorées, les chambres sont décorées avec des éléments d'artisanat marocain.

Profitez d'un instant de fraîcheur au sein du patio avec sa piscine et sa verdure ou d'un moment de relaxation sur le toit terrasse.





Le programme

Jour 1

PRÉSENTATION

Vous arrivez en fin de journée dans le cadre enchanteur de Marrakech, accueilli(e) chaleureusement pour un moment de convivialité. Vous faites connaissance avec les autres participants et découvrez le programme en détail.

C'est l'occasion parfaite pour partager vos attentes et commencer ce voyage de transformation en toute sérénité.

Profitez d'un temps libre et d'un dîner libre en fin de journée.



Jour 2

MANGER SAINEMENT

Ce matin, vous plongez dans l'univers de la nutrition saine. Vous apprenez les bases des aliments à index glycémique bas, découvrant comment ils améliorent votre vitalité et maintiennent votre silhouette.

Ensuite, place à l'atelier pratique : vous découvrez comment composer des repas équilibrés, gourmands, et adaptés à toutes les situations, que vous soyez chez vous ou au restaurant.

Lors du déjeuner, le menu vous permet d'appliquer directement ces nouvelles connaissances.

Un temps d'échange en fin d'après-midi vous permet de poser vos questions et d'approfondir.

Profitez d'un temps libre et d'un dîner libre en fin de journée.



Jour 3

GESTION DE LA FAIM ET DES ENVIES DE MANGER

Aujourd'hui, vous explorez des techniques pour gérer les envies de grignotage et de sucre.

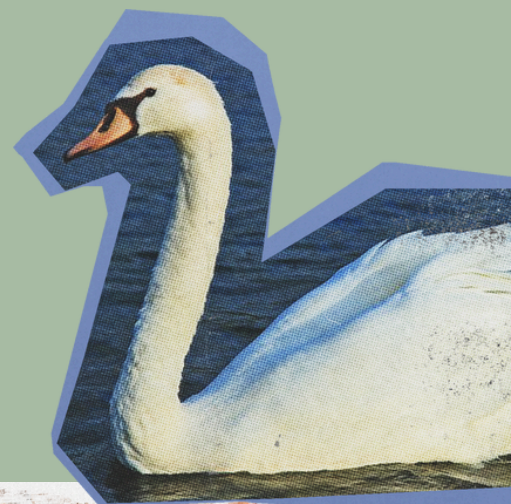
Lors de l'atelier, vous découvrez des astuces pour écouter vos sensations et reconnaître vos besoins sans vous priver.

Puis, à travers des exercices de dégustation, vous vous reconnectez avec les sensations de faim et de satiété, redécouvrant le plaisir de manger en pleine conscience.

Profitez du déjeuner pour expérimenter et intégrer ces pratiques dans un contexte réaliste.

Vous terminez l'après-midi par un échange enrichissant avec le groupe.

Profitez d'un temps libre et d'un dîner libre en fin de journée.



Jour 4

FAIRE DES CHOIX ÉCLAIRÉS AU QUOTIDIEN



Pour cette dernière journée, vous apprenez à décrypter les étiquettes alimentaires, afin de faire des choix éclairés dans vos courses quotidiennes.

Grâce aux précieux conseils donnés lors de l'atelier, vous savez repérer les meilleurs produits pour votre bien-être.

SORTIE DANS LE DÉSERT

Cet après-midi, vous partez pour une aventure dans le désert d'Agafay, l'occasion de déconnecter avec l'effervescence de Marrakech.

En soirée, vous profitez d'un dîner de clôture en toute convivialité, échangeant avec les autres participants sur vos apprentissages et vos ressentis.

Vous repartez inspiré(e) et outillé(e) pour poursuivre votre démarche de nutrition saine et d'un bien-être au quotidien.



Programme

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4
MATIN	Arrivée et accueil convivial	Présentation générale sur l'alimentation saine	Atelier sur la gestion de la faim	Atelier sur la lecture d'étiquettes
DEJEUNER	Déjeuner léger (mises en bouche)	Déjeuner à faible IG pour mise en pratique	Déjeuner interactif	Déjeuner
APRES MIDI	Présentation du programme Échanges informels avec les participant(e)s	Atelier : Équilibrer ses repas Temps d'échange autour des pratiques	Atelier : À la découverte du goût Temps d'échange sur les ressentis	Aventure dans le désert d'Agafay Échanges et retours d'expérience
SOIRÉE	Temps libre + Dîner libre	Temps libre + Dîner libre	Temps libre + Dîner libre	Soirée de clôture

Infos pratiques

FORMALITÉS

Un **passport** valide jusqu'à 90 jours après votre départ est nécessaire pour entrer au Maroc.

Pas besoin de **visa** pour les ressortissants français pour des séjours de moins de 90 jours.

CLIMAT

Marrakech bénéficie d'un climat méditerranéen **semi-aride**, avec des hivers doux et des étés très chauds.

DÉCALAGE HORAIRE

Le décalage horaire avec la France est de **-1h**.

DIVERS

- Prises électriques : Type C et E (220V). Pas besoin d'adaptateur pour les appareils européens.
- Langue : **L'arabe** est la langue officielle, mais le français est couramment parlé.
- Monnaie : Le **dirham** marocain (MAD). Prévoir un peu de liquide pour les petites dépenses.

SANTÉ

Aucun vaccin spécifique n'est requis pour les voyageurs européens. Toutefois, il est conseillé de s'assurer que vos vaccins classiques sont à jour et de souscrire une assurance santé.



Notre Offre

Cette offre comprend :

La gestion et réservation du séjour par l'agence WELLNESS VOYAGES

L'encadrement du séjour par **Marie-Laure André**

Transferts aéroport/hébergement/aéroport

Hébergement pour 4 nuits en chambre individuelle dans un riad privatisé

La demi-pension selon les repas mentionnés dans le programme (hors boissons)

1/2 journée dans le désert d'Agafay avec activité type 4x4/quad

Les transferts en bus privatisés vers les activités et restaurants

Soirée de clôture festive dans un restaurant marocain

L'assurance assistance rapatriement

Non inclus :

Les vols internationaux vers Marrakech - réservation sur demande et avec frais d'émissions

Les boissons et repas non mentionnés au programme ou mentionnés comme libres

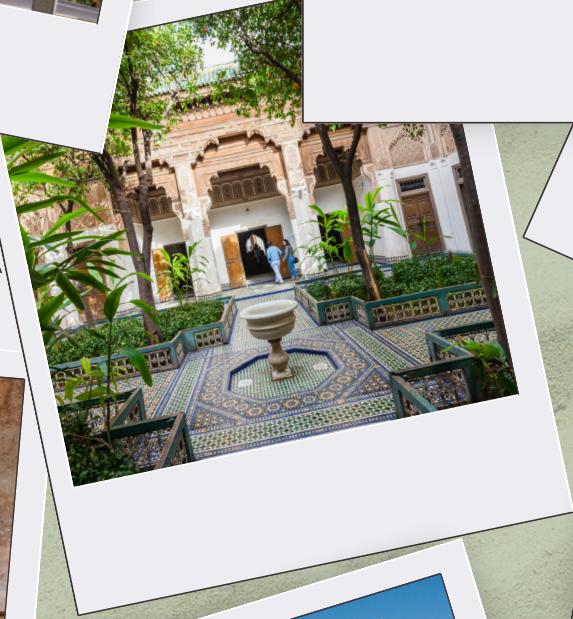
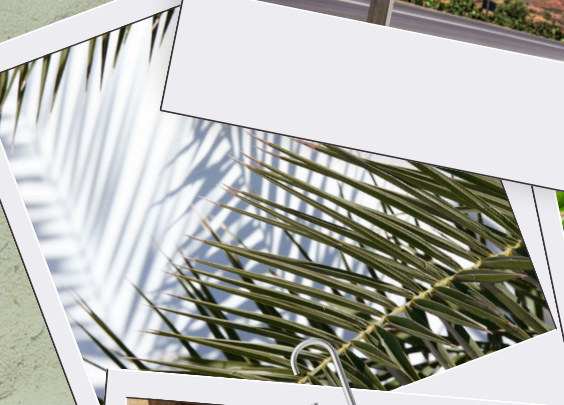
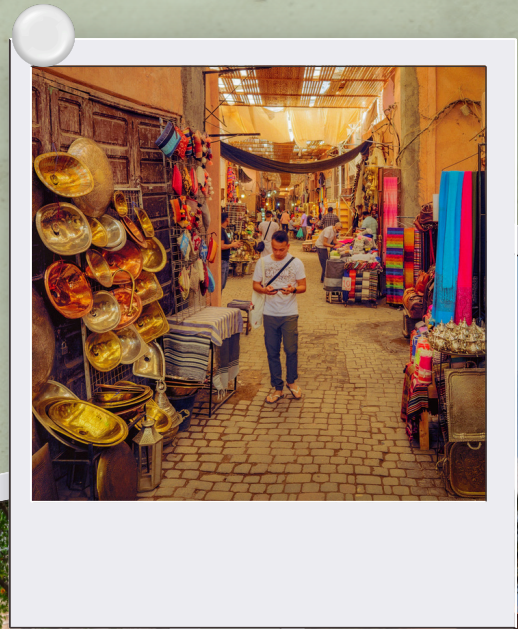
Les extras et dépenses personnelles à destination

Les assurances complémentaires (annulation, multirisques...) - réservation sur demande

1 720 € par personne

en chambre individuelle

(Sur la base de 12 participants minimum , pour un départ du 22/03/25 au 26/03/25)
Sous réserve de disponibilité à la réservation, tarif révisable sous condition du nombre d'inscrits. **Départ garanti à partir de 6 participants.**





wellness
voyages



Contactez-nous

Information programme - Marie-Laure André :
E-mail : marielaurecoaching@gmail.com

Information séjour - WELLNESS VOYAGES :
+33 (0)6 74 16 52 73 - manon@wellness-voyages.com
+33 (0)6 43 15 21 83 - nadine@wellness-voyages.com
www.wellness-voyages.com