

Programme Complet – Assilah

Loubna Ichergaouine

Durée : 15 jours / 14 nuits

Lieu : Assilah (nord du Maroc), avec excursions à Tanger



Jours 1 à 5 – Installation et ouverture

Objectif : s'ancrer dans le lieu, initier le processus thérapeutique, créer un cadre de sécurité

- Accueil à l'aéroport de Tanger – Transfert vers Assilah
- Installation dans le riad ou la maison d'hôtes
- Cercle d'accueil et présentation du cadre thérapeutique
- Premières séances individuelles (EMDR ou TCC, selon indication)
- Ateliers de groupe : régulation émotionnelle, ancrage, verbalisation douce
- Balades au bord de l'océan, contemplation et temps en silence
- Premier hammam traditionnel (nettoyage symbolique, soin du corps)



Jours 6 à 10 – Approfondissement thérapeutique

Objectif : aller au cœur des blocages, accueillir les émotions et initier les changements

- Séances individuelles régulières (environ 3 par semaine par personne)
- Ateliers thématiques : schémas limitants, estime de soi, traumatismes anciens
- Yoga doux en fin de journée (3 fois par semaine)
- Bain de mer, repos, moments d'introspection dans la médina
- Écriture personnelle : journal thérapeutique et carnet d'émotions
- Excursion à Tanger (ville ancienne, Cap Spartel, grotte d'Hercule – selon météo)



Jours 11 à 15 – Projection & Introspection

Objectif : consolider les acquis, ouvrir une nouvelle perspective, ritualiser la fin du séjour

- Séance de clôture en groupe : partage, projection, symbolique de départ
- Dernière séance individuelle (selon besoin)
- Atelier de projection : "Et après ?" (objectifs concrets pour le retour)
- Temps libre : balade, achats en conscience, plage
- Transfert retour vers l'aéroport de Tanger

Détails complémentaires



Une journée type

- 08h00 – Petit-déjeuner
- 09h30 – Cercle de parole ou thérapie individuelle
- 11h30 – Temps libre ou marche méditative
- 13h00 – Déjeuner (souvent en extérieur, pique-nique ou local)
- 15h00 – Temps d'écriture, repos ou accompagnement
- 17h00 – Yoga doux ou relaxation (option)
- 19h30 – Dîner en groupe
- 21h00 – Temps de calme / rituel / intégration



Encadrement & méthode

- Psychologue clinicienne diplômée, spécialisée en EMDR, TCC et Hypnose
- Intervenant(e) bien-être : respiration / mouvements doux
- Assistante logistique francophone sur place
- Séjour pensé pour des personnes en souffrance psychique ou en quête de transformation

- Groupes limités à 6–8 personnes pour préserver la qualité du cadre thérapeutique

i Ce programme est susceptible d'évoluer en fonction des conditions locales, des besoins thérapeutiques des participant(e)s et des opportunités sur place. L'objectif reste de proposer un cadre flexible mais structurant, centré sur l'humain.