



SEMAINE D'IMMERSION à MIRELEFT

Luce-Nour et Aziz, dans leur cheminement de l'alliance de deux cultures (franco-marocaine) et de leur recherche d'universalité au cœur des différences, vous propose :

Des semaines d'IMMERSION dans lesquelles sont réunies :

Des pratiques de développement personnel :

- Des pratiques de bien-être et de thérapies corporelles
- Des thérapies de groupe telles que la constellation familiale ou les cercles de paroles
- Des pratiques artistiques pour éveiller la créativité individuelle et collective



Un cadre ressourçant et typique du Sous-Massa:

- Dans l'accueil, l'écoute, le partage, le plaisir, la joie, la coopération...
- La découverte de l'environnement naturel et humain du Sud marocain : L'artisanat, la cuisine marocaine, le hammam traditionnel la culture des petits villages et la générosité des Amazighs.



Vous serez logés dans une villa divisée en trois habitations, pied sur la falaise, terrasses donnant sur les vagues de l'océan et à quelques pas de la baie :

- A 15 mn à pied du centre du village de Mireleft, où vous trouver toutes les commodités (pharmacie, épicerie, banque) et propositions artisanales de la région.
- A 25 mn en transport de la porte de GZIRA, lieu référencé par l'unesco.
- A 40mn de la ville de TIZNIT, ville fortifiée, dans laquelle se travaille

l'argent en provenance de la région de Ourzazate.

- Au cœur des typiques arganiers qui font l'or de cette région, avec la richesse de ses coopératives.

« Plus je me laisse immerger et plus les ressources qui se logent en moi peuvent faire surface »

PHOTO :



**Nos IMMERSIONS ont pour intentions,
Que toute personne qui en fait l'expérience, puisse être portée au
cœur de cet environnement ET étant loin de ses repères quotidien
puisse :**

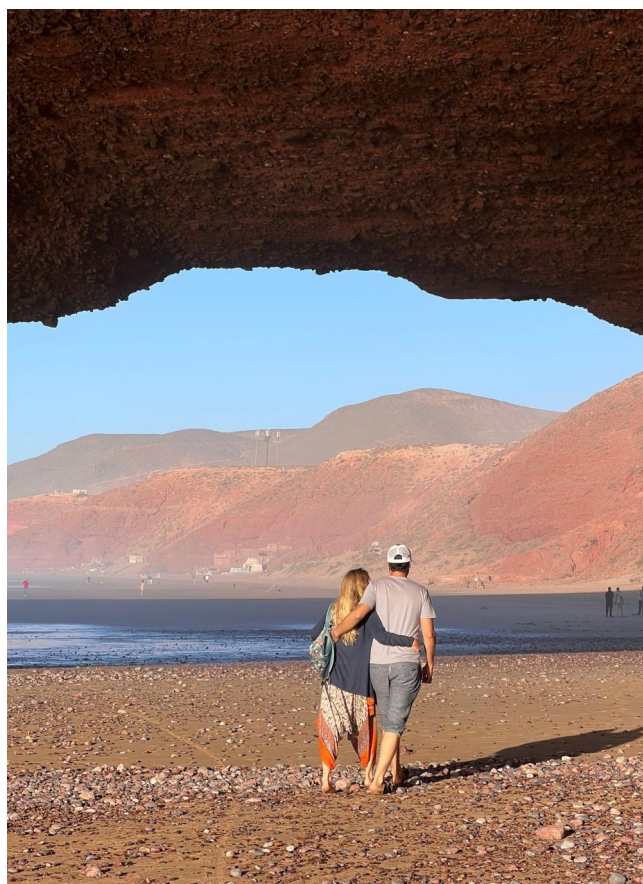
- Trouver l'espace de prendre soin d'elle
- Se découvrir dans les pratiques corporelles, thérapeutiques, artistiques
- Se vivre avec un regard nouveau sur soi : Se redécouvrir ou se découvrir grâce aux échanges quotidiens avec les personnes faisant parties du groupe mais aussi les personnes qui font parties de cet environnement.
- Trouver les ressources en soi et autour de soi
- Naître à soi dans la confiance et la bienveillance

- Gagner en amour et en estime de soi

*« C'est au cœur de la différence que nous reconnaissons
notre propre trésor de vie »*

LES ORGANISATEURS DES IMMERSIONS
Luce-Nour et Aziz

« UN REVE QUI SE REALISE »



Depuis notre rencontre, nous savons qu'un projet est en immersion au cœur de notre couple.

Nous avons cet élan commun pour l'amour de l'Humain, des cultures, des langues, du partage, de la spiritualité et de la guérison.

Tout deux animés par « Être et œuvrer dans le service »

Aziz est né et a vécu jusqu'à ses 26 ans au Maroc à Casablanca et moi, Luce, je suis née dans un petit village de montagne des Alpes de Haute-Provence en France.

Nos différences ont fait notre terreau.

Nous sommes devenus parents de deux beaux enfants, qui ont contribué au tissage de nos cultures.

Nous avons vécu en France puis au Maroc dans la région d' Agadir, de nouveau en France et à présent à Agadir.

Ainsi Aziz est devenu franco-marocain et je suis devenue également franco-marocaine, Luce-Nour.

Nous avons rêvé dans toutes ces années d'un lieu accueillant, dans ce pays chaleureux, le Maroc, où nous pourrions proposer nos services et être en présence pour ceux qui souhaitent prendre un temps de ressource, de retour à Soi et de partage.

En 2014, nous avons eu le coup de cœur pour le village de MIRELEFT et ses alentours, nous y sommes souvent retournés et avons créé un bassin relationnel riche et positif.

Aujourd'hui, c'est principalement sur ce lieu que nous souhaitons vous faire vivre NOS IMMERSIONS !

IMMERSION
du 2 au 9 MAI 2025



Cette immersion vous propose d'aller chercher le geste créateur, intérieur, en lien avec le déploiement de votre corps, dans la libération des tensions et mémoires du corps sclérosantes :

« Libérer son mouvement intérieur, Inspiré par l'instant et l'environnement et Oser l'exprimer. »

Et dans ce miel de vous-même, vous plongerezVous découvrirez ou approfondirez **diverses pratiques corporelles, somatiques telles que la MLC, le YOGA-DANSE, le « MUNZ FLOOR » (fascias en mouvement), le TAO ou TAI CHI** qui vous permettront une connexion à votre corps, à l'éveil de vos énergies et à l'ouverture de votre conscience. Explorer les liens entre l'état du corps, la psyché et les émotions.

Vous rencontrerez vos ressources profondes et votre capacité à
« transformer » au cœur de la pratique **des CONSTELLATIONS
FAMILIALES ET SPIRITUELLES**.

Et dans ce miel de vous-même, vous plongerez dans votre espace créatif
grâce à des propositions de **DANSE INSITU et d'ECRITURE**, inspiré par
I'ENVIRONNEMENT dans lequel vous baignerez.

DEROULE DE LA SEMAINE



- **L' Immersion** s'ouvre avec sur **un brunch**, un temps de **repos** et **découverte de l'environnement** de manière indépendante.
- Nous nous retrouvons à **17h**, pour **un Cercle d'ouverture** et **une relaxation**.

- **Les matinées** de la semaine commencent à **8h15** par **une pratique corporelle douce** : MLC, YOGA-DANSE, MUNZ FLOOR en demi-groupe alterné.
- **Le petit déjeuner** se déroule sous forme de buffet à **10h00**.
- **La matinée** se poursuit à **11h00** par **une pratique corporelle douce** ou des **constellations familiales et spirituelles**.
- **Le repas** est prêt à **13h30**.
- **Déroulé des après-midi à partir de 15h:**
 - **vendredi** : cercle d'ouverture à 17h
 - **samedi** : croisement écriture-danse
 - **dimanche** : constellations familiales et spirituelles
 - **lundi** : Excursion à Gzira avec danse in situ
 - **mardi** : constellations familiales et spirituelles
 - **mercredi** : marche méditative silencieuse avec temps écriture in situ
 - **jeudi** : fin de matinée hammam, déjeuner, quartier libre
 - **vendredi** : départ
- **A 19h**, nous nous retrouvons pour **des pratiques relaxantes, expressives ou méditative** :
 - **Samedi** : Tao, méditation
 - **Dimanche** : danse impro
 - **Lundi : 20h** cercle de parole et écriture
 - **Mardi** : Tao au coucher de soleil sur la baie
 - **Mercredi** : résonance corporelle des vécus de l'après-midi
 - **jeudi** : cercle rituel de passage et de clôture

PS : Les horaires et les pratiques sont souples, possiblement modifiables. Nous veillons à être présents à l'énergie du groupe et de l'environnement en chaque moment, et s'adapter à l'intelligence du vivant !

LOGISTIQUE ET TARIFS

LE TARIF DE L'IMMERSION COMPRENDS :

- La navette aéroport et les transports d'excursions
- Les repas
- Le logement : 3 TARIFS selon la chambre (Voir à LOGEMENT)
- Le goûter au village de Bel Haj

LE TRANSPORT :

- **Une navette** est prévue à l'aéroport d'Agadir pour le trajet Agadir-Mireleft.
- **Pour ceux et celles qui préfèrent se rendre sur place selon leur propre moyen**, les frais seront à leur charge. Merci !
- **Les transports des excursions** sont gérés par l'association.

LES REPAS :



Les différents plats cuisinés sont faits principalement avec les produits et les recettes du Sous-Massa et plus largement du Maroc.

L'alimentation est variées et possiblement végétarienne et sans lactose ou gluten.

Vous préciserez sur la fiche d'inscription vos régimes et allergies.

LOGEMENT : 3 TARIFS de séjour selon la chambre :



- **Chambre individuelle lit double, vue sur mer, salle de bain incluse (x2) : 1150eur**
- **Chambres individuelle lit double, vue sur mer, salle de bain extérieure et partagée (x3) : 1070eur**
- **Chambre individuelle lit double, non vue sur mer, salle de bain extérieure et partagée (x4) : 1000eur**
- **Chambre individuelle lit simple, vue sur mer depuis la terrasse, salle de bain extérieure et partagée (x1) : 1000eur**
- **Chambre avec deux lits individuels, vue sur mer, salle de bain extérieure et partagée (x1) : 1000eur**

LES INTERVENANTS POUR CETTE IMMERSION



LUCE-NOUR,

Luce Nour VALLON ALLALI, psycho-thérapeute, consultante périnatale, autrice.

J'ai eu la grâce de grandir dans le contact à la nature et apprivoiser la solitude dès ma plus jeune enfance. Cette « Seconde mère », m'a ouverte à mes dons et à mes qualités de perception, d'intuition, de sensorialité, d'acceptation, d'intériorisation, de non-jugement, de créativité, de vision, de lien au sacré et d'observation des cycles du vivant.

Dans la quête de mon être, j'ai voyagé jeune, j'ai écrit et j'ai exploré diverses voies artistiques et voies de recherche holistique de la santé : **les liens subtils entre la psyché, le cœur, l'âme et le corps.**

Ces expériences m'ont poussées à transmettre ces recherches, et dès l'âge de 21 ans je commence à offrir des soins de bien-être et de libération des émotions grâce à divers outils que vous pouvez retrouver sur mon site web.

Deux ans plus tard, je fis l'incroyable découverte des « Constellations familiales et spirituelles », et du concept de « psycho-généalogie » : Transmission des blessures des ancêtres au travers des générations. Je me plonge à cœur et corps ouvert dans cette recherche et y trouve de nouvelles réponses thérapeutiques, qui me permettent d'élargir ma pratique thérapeutique.

J'ai eu l'élan et l'envie d'approfondir ces dernières années, le moment crucial de notre naissance. Je continue à me former et je propose des accompagnements périnatal.

J'aborde l'humain dans son universalité et dans son unité.

Dans l'ensemble de mes accompagnements, je suis attentive à offrir un espace d'accueil, d'écoute, de non-jugement, de bienveillance et des outils qui permettent aux personnes en chemin de « re-NAITRE ».

AZIZ,



J'ai grandi dans un quartier cosmopolite, près de l'océan à Casablanca. J'étais 14ème et dernier de ma fratrie. Grâce à cette famille nombreuses, j'ai rencontré diverses personnalités et besoins en un même espace. J'ai du apprendre à rencontrer la différence, tout en faisant ma propre place.

Aussi le quartier et ma personnalité sociable, m'ont permis de rencontrer diverses cultures et diverses classes sociales.

Cela m'a appris qu'un humain d'où qu'il vienne et quoi qu'il soit dans la société, est avant un humain ! C'est cette part « humaine » que j'aime rencontrer, explorer et partager.

Je suis arrivé à 26 ans en France et j'ai commencé mon expérience dans l'hôtellerie et les événementiels, en tant que maître d'hôtel, service en buffet et tables et manager d'équipe. Grâce au métier, j'ai cultivé ma tolérance, j'ai continué à apprendre des nombreuses cultures et j'ai affiné mon sens de l'écoute et du service. Je peux même dire que le métier m'a

rendu quelque peu psychologue !

Ce goût pour la nature humaine, m'a conduit vers une formation plus près de la santé globale. Je découvrais les soins énergétique grâce à la pratique de ma compagne Luce-Nour et j'ai eu envie d'apprendre. J'avais déjà du « feeling » dans les mains, j'arrivais à délier quelques tensions corporelles des personnes autour de moi, sûrement une transmission de ma mère qui était rebouteuse. En 2021, je me suis alors engagé dans la formation de Christine Demarqui en psycho-énergie des organes.

Aujourd'hui, je suis heureux de participer et créer ces immersions dans lesquelles je donne mes trésors culinaires, transmis par mon père qui était un grand chef cuisinier.

Je suis également heureux grâce à ces immersions, de continuer à développer ma part de féminine : mes intuitions, ma créativité, mon côté nourricier, mon sens de l'empathie, de l'écoute, de l'accueil et du service. Et heureux de vous partager les richesses culturelles, naturelles et humaines de mon pays.

MOHAMED,



Mohamed est natif du Sous-Massa, il parle le Tachalyat (langue des Amazhirts). Il est des nôtres sur toutes les Immersions. Il incarne la culture

du Sous et les valeurs humaines qui nous semblent essentielles sur ces Immersions.

AZIZ et MOHAMED,



Aziz et Mohamed seront vos cuisiniers. Dynamiques, joyeux, à vos petits soins, dans l'amour de leur cuisine et le désir de partager !

MARGUERITE,



J'ai eu le privilège dans mon parcours de vie d'accompagner tous les âges de la vie, comme une histoire à reconstruire...

Éducatrice de formation,

En tant que professionnelle, j'ai pu accompagner des groupes d'enfants, de jeunes et des personnes âgées, dans la réalisation de projets et participer à la création de structures sur la ville de Sisteron.

En parallèle, j'ai créé une association « **Se ressourcer au quotidien** », dans laquelle je propose des séances de relaxation à partir de mon parcours personnel : Conscience du corps en mouvement, gym Taoïste, Relaxation guidée.

Différentes pratiques et formations ont étayé mon parcours.

- Pratique de **Qi Gong**
- Formation en relation humaine et hygiène de vie, **PNL**
La MLC est aujourd'hui ma pratique de base, elle me permet d'accompagner les personnes en séance de groupe et en séance

individuelle.

Pourquoi ce choix ?



Je me suis toujours sentie différente, notamment dans le cursus scolaire traditionnel où je ne trouvais pas ma place. Je me suis donc mise en route très jeune dans cette recherche de qui j'étais...L'accès par le corps, son écoute, la justesse du mouvement en relation avec mon histoire, l'environnement, les épreuves de la vie : tous ces liens m'ont permis d'apprendre, d'avancer, de savoir Être
J'ai expérimenté, je me suis transformée et j'ai toujours le goût de la transmission.

Qu' est ce que la MLC ?



Une pratique à la fois douce et puissante qui invite à se reconnecter à soi-même.

Une pratique qui vise l'autonomie du corps en le guidant dans son propre processus de compréhension entre son inconscient et son conscient

Une approche globale du corps psycho corporelle et énergétique

« Notre histoire de vie se déroule tissée d'événements qui nous construisent, viennent laisser des traces dans notre psyché et également dans notre corps, que nous choisissons ou pas, nous réagissons par un mouvement inné de protection et de fermeture »



La SEANCE :

Une séance classique est composée de mouvements, d'étirement, d'ouverture et d'harmonisation.

Différents outils accompagnent cette exploration corporelle, balles de tennis, mousse, bâton entoure de mousse , coussins.

Vous êtes guidés dans cette pratique pour permettre à vos corps de rentrer dans sa sécurité et sa confiance.



« Une exploration en toute sécurité pour aller vers l'autonomie. »

La MLC vous permet de rentrer en douceur au cœur de votre cœur,
de votre corps, de vous retrouver dans votre entièreté.

Accueillir votre corps physique, ses tensions, aller à la découverte de ses
sensations sans jugement, de ses ressources.

Accueillir vos émotions, vos mémoires corporelles.

Donner de l'espace à ce qui est là, vos muscles, votre peau, vos organes,
vos tissus conjonctifs, vos fascias.

D'aller écouter les besoins profonds de votre féminin et masculin en
écologie de votre histoire et de les ramener dans votre espace d'intimité.



Elle permet aussi :

Une respiration plus ample, un mieux-être au quotidien

Dissoudre vos tensions

Donner de la mobilité et de la fluidité à vos corps

Gérer vos émotions, le stress, la douleur

Ecouter, dialoguer avec votre corps

Approfondir vos besoins et les respecter

Vous connecter à vos profondeurs, se nourrir à cette reliance à plus grand que soi

FREDERIQUE,



Mes formations et diplômes,

- Titulaire du Diplôme d'État Danse Contemporaine
- Diplômée de la Yoga Védanta Forest Academy (Inde)
- Diplômée du Conservatoire de Casablanca (Maroc) Option Danse Classique.
- Certifiée «Munz Floor» Technique autour de la torsion et du mouvement spiralés
- Exploration des fascias en mouvement au sol.



Mon parcours : «*Déroulement naturel...*»,

Danseuse puis pédagogue puis maman puis chorégraphe puis metteuse en scène puis créatrice et directrice artistique de la Compagnie T'émoi, puis initiatrice et organisatrice du Festival de Danses Re/Sources 04.

puis.....toujours danseuse, toujours pédagogue, toujours maman, et même trois fois Nonna (grand mère en Italien) toujours chorégraphe.... etc....
Un succulent mille-feuille où un cercle?

« *Bien sûr merci à la danse pour la route qu'elle a ouvert devant moi m'y laissant gambader petite, m'y perdre plus grande, m'y trouver des fois, et m'apprendre et désapprendre pour ouvrir de nouveaux chemins. »*



Présentation,

Je crée l'Association «***Temps Danse and Co.***» à Reillanne (04) en 1999 dans l'objectif de développer un espace culturel, pédagogique et artistique en milieu rural où nous avons choisi de vivre et laisser grandir nos enfants.

J'y diffuse des pièces chorégraphiques et anime depuis 40 ans des ateliers réguliers de Danse Contemporaine, Yoga et Yoga-Danse, en milieu associatif et bucoliques.

J'organise depuis 20 ans des stages de croisement où j'invite plein d'enseignants aux pratiques diverses et variées, à venir tisser des espaces chorégraphiques, poétiques et musicaux..

J'initie ou me mets au service de projets qui amènent la danse là où on ne l'attend pas toujours.

Je défends avec la danse une dynamique de pédagogie engagée et socioculturelle au sein de MJC écoles primaires, collèges, lycées, maison

de retraite, quartiers dits difficiles, maison de Famille, hôpitaux, crèche etc....

J'interviens à Marseille dans différentes écoles, sur des Ateliers de Processus de Création, destinés aux danseurs professionnels ou en voie de le devenir, ainsi qu'en intervenante Yoga dans plusieurs structures.

« Bien sûr merci à la danse de m'apprendre à transmettre tout ce qu'elle peut apporter de magique à chacun et chacune. »



«Compagnies and Co....»,

En 2013, je crée la Compagnie « *T'émoi* ».

En 2019, **Re/Sources**, le 1er Festival de Danses Contemporaines dans le 04.

Privilégiant les tissages culturels et les pratiques artistiques divers, j'ai invité différents artistes à partager mes propositions qui questionnaient les délicates frontières entre l'espace public et l'espace privé, l'intime et le communicable.

Invitation à se rejoindre au carrefour où se croisent poésie, identités, imaginaires, cultures, rencontres et transmissions.

Aujourd'hui nous sommes une belle tribu éventail, horizontale, joyeuse, souple, avec une identité particulière... on tisse, on croise, on efface des frontières imaginaires, on invite à danser, à écrire, à mêler les générations les cultures, les langages artistiques.

« Alors bien sûr merci à la danse de créer ces espaces magiques d'expressions plurielles où toutes, tous, chacune et chacun peut aller à sa rencontre et celle de l'autre.

Merci à la danse pour sa porosité, son élan, sa poésie, sa joie à exister, à laisser fondre, sa capacité accueillir, transformer, alléger, approfondir aussi. »

Merci pour les traces laissées et celles à venir....et au plaisir de nous rencontrer.



POUR CETTE IMMERSION, FREDERIQUE vous propose en lien avec les autres pratiques, MLC, TAO, Constellations familiales et cercle de parole,

« **Proposition Création corps dansé et écriture** »,

Je vous proposerai, en adéquation avec la couleur générale de notre proposition, **un espace accueillant, chaleureux et poétique** où le corps dansant sera le langage prioritaire, mais non l'unique....

Nous laisserons se rencontrer nos différents imaginaires en tissant notre mouvement corporel avec l'écriture, la poésie, la lecture, la nature, l'architecture, la musique etc....

Une invitation à traverser, toutes ces matières ressources, chacune et chacun selon sa sensibilité, son goût et son élan, pour **laisser naître et s'inscrire un mouvement, une trace, sa danse...**

Nous voyagerons avec curiosité et douceur entre la singularité et le pluriel, l'intime et le partageable, le solo et le groupe, la parole et le silence, le dedans et le dehors etc... Toutes ces illusoires contradictions seront autant de chemins de danse à parcourir seul/e et ensemble.

Pour ce 1er voyage j'ai choisi comme thématique « **Souffles et Ancrage** », je vous inviterai à la traverser par différents chemins.

Nous traverserons **différentes pratiques somatiques** (Yoga/Prana, Munz Floor, Yoga/Danse Barre au sol), ainsi que des **explorations corporelles plus symboliques** (Improvisations dansée, Chorégraphies Instantanés, Danse/Ecriture, Danse In situ en lien avec les espaces naturels extérieurs, leur énergie et leur architecture)

Chacune et chacun est invitée à partager ces moments de danse avec ses possibilités et ses impossibilités dans **le respect de ses limites et de ses envies aussi.**

Bienveillance, Joie et Poésie seront nos trois fées guest.

So, aucun prérequis ! Vous l'aviez bien compris, Juste vos élans....

Bienvenus!

*« Battements baignés d'eau. Des traces épousent la terre,
comme une onde dessinant une deuxième peau. Un souffle
dedans... spirale enveloppante accueillant d'immenses horizons.*

*Des corbeaux tombent avec la pluie quand les nuages glissent
d'un ciel renversé et que la vie redevient ronde. Ils tracent des
chemins traversés d'or...*

*Tu inspires. Un torrent déferle dans tes gorges, emplit
l'arborescence des interstices; tu connais la force du souffle, son
mouvement renouvelé, à chaque instant tu nais de la vague »*

*Tu expires, l'écume aspirée, tu sais la fin des choses et la paix_
du monde, elle se disperse dans l'air en chuchotements silencieux*

»

Extrait de la pièce «*Souffles*» Une création de la Cie T'émoi dont je suis la directrice artistique

Lien <https://studio.youtube.com/video/DqKFZQIm7dl/edit>

