MON CHEMIN VERS L'IKIGAI AU SÉNÉGAL

Une retraite pas comme les autres : retour à l'essentiel

La retraite « Mon chemin vers l'Ikigai » a été pensée pour t'aider à :
sortir de ta zone de confort, te reconnecter à l'essentiel, vivre une expérience humaine profonde,
allier développement personnel, solidarité et immersion culturelle.

Ce n'est pas un voyage confort, et il est important que tu le saches. L'objectif n'est pas de se concentrer sur l'extérieur, mais sur l'intériorité, les émotions, les intentions et la présence à soi.

Sur place :
Les toilettes sont sèches, les douches sont en extérieur, il y a l'électricité et l'accès à l'eau potable,
l'hébergement se fait en dortoir partagé (hommes et femmes séparés).
L'accueil sera simple, authentique, vibrante — un véritable retour aux sources pour reconnecter avec l'essentiel et avec soi.

Le programme (version simplifiée)
Cette retraite combine engagement solidaire et travail intérieur profond.

Voici ce qui t'attend :
Un projet solidaire fort : construction d'un puits
Tu participeras concrètement à un chantier solidaire : la construction d'un puits destiné à améliorer l'accès à l'eau dans un village.
Ce sera une expérience marquante, physique, symbolique, qui donne du sens à ta présence sur place.
Nous terminerons la semaine par l'inauguration du puits, un moment très fort pour le groupe et les habitants.
Soutien aux enfants & orphelinats

Nous consacrerons du temps à :
- Un après-midi d'activités, de jeux et de partage avec les enfants talibés
Ces rencontres sont souvent les moments les plus touchants de la semaine.
Ateliers immersifs de développement personnel
Tu participeras à plusieurs ateliers en groupe et en sous-groupes, incluant :
- exercices introspectifs, travail émotionnel, pratiques guidées,
- temps de parole, moments d'écriture, d'ancrage et d'intention.

Ces ateliers te permettront d'avancer sur ton Ikigai, ton alignement intérieur et ta compréhension de toi-même.

Moments d'exploration et de découverte
- Sortie à la lagune ou au marché artisanal, découverte de la vie locale, échanges avec les habitants,
- temps calmes et moments d'intégration.

Le programme peut évoluer selon la météo, les besoins du groupe ou le rythme local.
La structure reste la même, mais une part de flexibilité fait partie de l'expérience.

Tarif & conditions
Le prix de la retraite est de 1 189€ hors vol.
(possibilité de paiement en plusieurs fois)

Ce tarif comprend :
- L'hébergement (dortoir partagé, hommes et femmes séparés), la pension complète,
- toutes les activités prévues, les déplacements liés au programme.

Les vols sont à ta charge, et nous viendrons vous récupérer à l'aéroport







MON CHEMIN VERS L'IKIGAI AU SÉNÉGAL

RETRAITE MIXTE

Rejoignez-nous pour une retraite spirituelle centrée sur l'ikigai, intégrée à un projet solidaire local. Ensemble, nous alternons moments d'introspection, ateliers créatifs et actions solidaires pour apporter du soutien à une communauté tout en avançant sur notre propre chemin intérieur.

DU 22 AU 28 MARS 2027

1189€ (HORS VOL)

AU PROGRAMME:

Construction participative d'un puits communautaire avec les habitants

Ateliers immersifs avec Jade

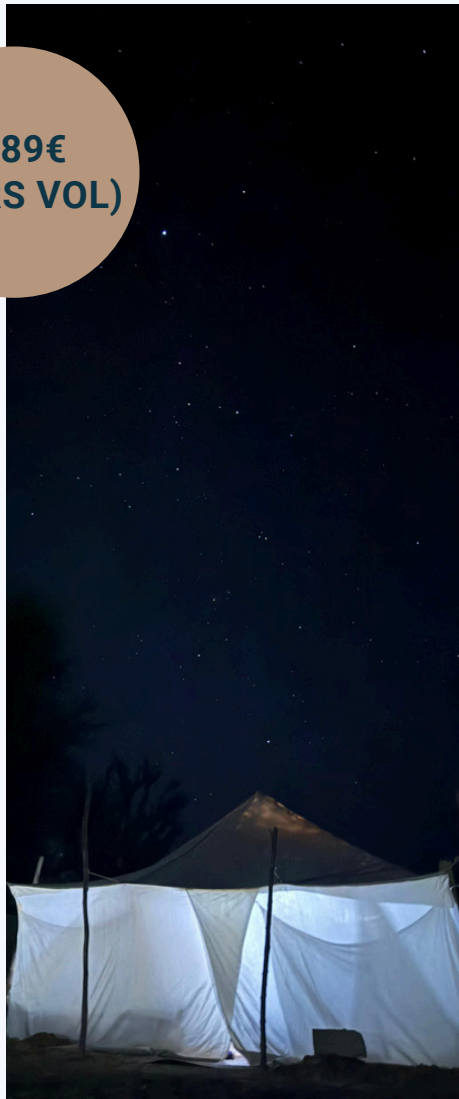
Soutien aux orphelinats, rencontre d'enfants, ateliers permaculture et pleins d'autres activités culturelles

---

POUR SE PRÉINSCRIRE ET POUR TOUTE INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE :

+33 06 99 02 31 87











MON CHEMIN VERS L'IKIGAI AU SÉNÉGAL

RETRAITE MIXTE

PROGRAMME DES ATELIERS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Cercle d'ouverture
Poser son intention & comprendre son Ikigai.

01 — Ce que j'aime
Explorer son histoire, ses besoins et retrouver ce qui nous anime vraiment.

02 — Ce que j'apporte
Identifier ses valeurs, ses forces, ses talents et ce que l'on souhaite apporter au monde.

03 — Ce qui compte vraiment
Faire du tri, poser ses non-négociables et transformer les habitudes qui nous éloignent de nous.

04 — Passer à l'action
Clarifier ses objectifs et construire un plan d'action concret, réaliste et aligné.

05 — Clôture
Ancrer ses prises de conscience, ses choix et repartir avec un engagement envers soi.

POUR SE PRÉINSCRIRE ET POUR TOUTE INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE :

+33 06 99 02 31 87



