

“Meno-Pause” for Queenagers

Retraite 30.09.2026 ~ 11.10.2026

Le Sahara et Essaouira au Maroc



Ralentir ~ Respirer ~ Rêver

**Parce que la ménopause n'est pas une fin.
C'est un upgrade!**

Libre ~ Sauvage ~ Authentique

**Ici on respire. On assume. On rayonne.
Pas de discours médical froid.
Pas de pression.**

**Juste des femmes vraies, dans un lieu inspirant,
prêtes à écrire leur nouveau chapitre.**



L'invitation

Rêvez- vous de vivre l'expérience du désert en esprit
Nomade ou en 4x4 avec Saharattitude?

Prêtes à faire un trek à pied accompagnées d'une
caravane de dromadaires à votre rythme?

Passer une nuit en bivouac sauvage à la belle étoile ou
en tente de luxe?

Méditer au coucher du soleil sur la dune la plus haute
du Maroc?

Dormir dans un éco lodge autour de Ouarzazate et
une maison d'hôtes de charme dans l'Atlas?

On vous invite également à ralentir pendant une
parenthèse de 7 jours à la Villa Sauvage avec spa privé
où vous pouvez vous régaler dans le hamam,
équilibrer vos chakras deux fois par jour avec le yoga
et raffermir votre corps avec le Pilates.

On vous propose de découvrir les secrets de l'Oasis sur
une vintage motocyclette électrique de Lou's Rides,
de cuisiner avec des femmes marocaines, de suivre
une séance d'astrologie dans un dôme, de relâcher les
tensions pendant une séance de réflexologie
plantaire. Et évidemment déambuler dans la jolie
Médina d'Essaouira...

Durant ce séjour dédié à la periménopause et la
ménopause vous serez entourées de 4 femmes nées
libres qui se sont trouvées grâce à leur passion pour la
santé et le bien-être. Elles partageront passionnément
leurs expériences et expertises dans les domaines de
la gynécologie, la nutrithérapie, le yoga et l'Ayurveda
pour vous inspirer à équilibrer votre vie quotidienne.

Emmanuelle Renkin, gynécologue, parlera de la
périménopause et ménopause pour entamer cette
nouvelle étape de vie avec confiance.

Anne Martroye, nutrithérapeute,
transmettra des repères simples et concrets pour
adapter votre alimentation à cette nouvelle phase de
vie pour soutenir votre énergie, mieux gérer le stress,
favoriser l'équilibre hormonal et prendre soin de votre
corps avec bienveillance .

Erika Teirlinck réveillera tous vos sens avec le yoga, la
méditation, l'art journaling et des rituels de la Joie.
Tout spontanément quand le moment se présente Els
de Or'filia vous donnera une introduction à l'Ayurveda
pour vivre la périménopause d'une façon naturelle.

Une aventure où il fait bon respirer, se reconnecter et
rayonner

On a hâte de vous retrouver dans cette tribu de
femmes Sa[uva]ges

The Journey

Ce programme peut varier en
fonction du climat,
des envies et de l'énergie du groupe



J1 Ouarzazate – 30 septembre

- Vol à Ouarzazate avec Royal Air Maroc à 18:35 (BRU-OZZ) via Casablanca
- Atterrissage à l'aéroport de Ouarzazate à 1h du matin (le 1/10)
- Nuit à Ecologie Palmeraie Ouarzazate, +/- 15 min de l'aéroport



J2 Désert du Sahara – 1er octobre (4h de route)

- Yoga et méditation
- Cercle d'accueil
- En route pour l'aventure!
- Départ pour la vallée du Drâa jusqu'à M'Hamid El Ghizlane, dernier village avant le désert
- Déjeuner sur la route
- Arrivé à Mhamid, rencontre avec Ali de SaharAttitude et notre équipe de chameliers et de cuisiniers et c'est parti pour le trek à pied avec la caravane de dromadaires qui portent notre matériel
- Installation du bivouac sauvage, au cœur de cet environnement fabuleux
- Diner
- Veillée avec les nomades
- Nuit en bivouac nomade (sous tente ou à la belle étoile)



J3 Désert du Sahara
– Erg Chegaga –
2 octobre

- Yoga et méditation
- Petit-déjeuner
- Départ en 4x4 vers notre campement fixe à erg Chegaga (avec douche et lit d'hôtel)
- Déjeuner sur la route ou au campement
- En fonction des envies du groupe, visite de l'oasis sacrée d'Oum Lâalag et visite d'un camp de nomades. Partage avec les nomades du thé et du pain cuit dans le sable.
- En fin de journée, en route pour Laabidlyia, la dune la plus haute du Maroc pour profiter du coucher du soleil au sommet de l'erg.
- Retour au camp à la nuit tombée
- Dîner typique préparé par un chef marocain
- Soirée musicale berbère autour d'un feu de bois
- Nuit sous tente fixe



J4 Tisselday – 3 octobre
(2h40 de route depuis Foug Zguid)

- Yoga et méditation
- Petit-déjeuner
- Après le petit-déjeuner, on quitte le désert en 4x4 par une autre piste qu'à l'aller pour découvrir d'autres paysages du Sahara: pendant 2 heures, on prend la piste qui longe les Jbel Madouer via le lac asséché d'Iriqui. Petite pause dans une très belle oasis.
- A Foug Zguid, on quitte nos 4x4 pour retrouver notre minibus
- Retour à la civilisation pour rejoindre une jolie maison d'hôtes à Tisselday Maison d'hôtes Irocha.
- Déjeuner sur la route
- Dîner et nuit à Irocha



J5 Essaouira – La Villa sauvage

–

4 octobre (5h de route)

- Yoga et méditation
- Après le petit-déjeuner, remontée de la vallée de l'Ounila et de l'Ourika vers Essaouira, avec pause déjeuner sur la route
- Pour rejoindre la magnifique La Villa Sauvage
- Yin yoga
- Diner



J6 & J7 & J8

5 - 7 octobre

Essaouira – La Villa sauvage

- Yoga yin-yang
- Petit-déjeuner
- Lecture ménopause par Emmanuelle
- Lecture nutrithérapie par Anne
- Hammam
- Reflexologie
- Massage
- Yin yoga
- Pilates
- Cabinet privé de conseils
- Diner



J9 & J10
8 - 9 octobre
Essaouira – La Villa sauvage

- Yoga yin-yang
- Petit-déjeuner
- Les secrets de l'oasis avec Lou's Rides
- Cuisiner avec une cheffe marocaine



J11
10 octobre
Essaouira – La Villa sauvage

- Yoga yin-yang
- Petit-déjeuner
- Séance d'astrologie dans un Dôme
- Diner au resto Le Love by Caravane



J12 Essaouira
11 octobre

- Yoga yin-yang
- Petit-déjeuner
- Vol retour de Essasouira (...ou restez plus longtemps selon votre envie!)



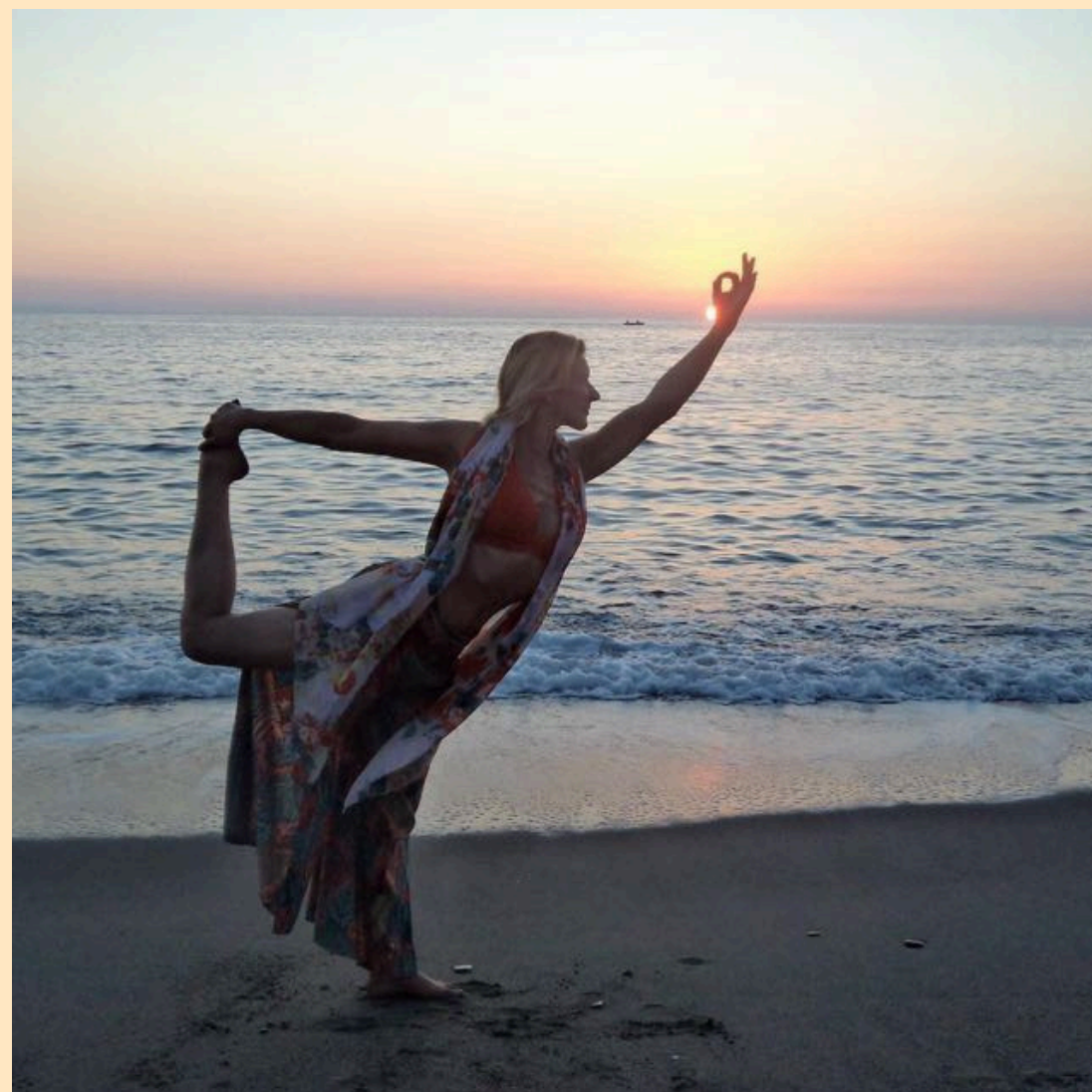
L'équipe

Je m'appelle Els et mon nom de famille, De Wilde, me lie naturellement à la passion pour la vie et ses remèdes naturels issus de l'Ayurveda, du yoga et de la phytothérapie traditionnelle.

Parallèlement à ma carrière d'hôtesse de l'air long-courrier au cours des 26 dernières années en Afrique et dans le reste du monde, mon cabinet ayurvédique Or'filia s'est développé pour devenir un centre de ressourcement où vous pouvez notamment bénéficier de massages ayurvédiques, des consultations, des produits de soins biologiques fabriqués avec amour et acquis de manière éthique, ainsi que des informations sur les voyages de détoxification panchakarma au Kerala, dans le sud de l'Inde.

Mon souci sincère du bien-être d'autrui a fait naître en moi le profond désir de rassembler les connaissances ancestrales et la sagesse de différentes cultures et de les faire découvrir à travers des expériences et des voyages autour des « Rituels de la Joie et du Bien-Être » que les femmes partagent entre elles comme source d'inspiration pour créer un équilibre sain au quotidien à chaque étape de la vie

Je serais ravie de vous emmener avec moi sur mes ailes



Hi,

My name is Erika.

As a mother of a wonderful daughter, my aim in life is to bring strength and light into the life of women, by reminding them of their inner power through softness and surrender in Yin but also endurance and stability in yang. I'm a big fan of introspection and reflection through connection with other humans, by word and touch, through travel and seeing the world from so many different perspectives and cultures. As a yoga teacher I guide women (and men) towards their stillness, wether it is in a meditation practice or through movement. Stillness is only found when we listen and become quiet. There is so much power to find and that moment when we can surrender to the voice of our S.O.U.L. the sound of unconditional love within ourselves.

I'd love to get to know you and go on a journey with you.

Warm wishes and Love, Erika



Je m'appelle Emmanuelle et je suis gynécologue et obstétricienne. J'accompagne depuis plus de dix ans les femmes à chaque étape clé de leur vie hormonale avec une attention particulière portée à la périménopause et à la ménopause. Forte de mon expérience clinique et d'une écoute attentive, j'ai à cœur d'aborder ces transitions non comme une fatalité, mais comme une période de transformation qui mérite compréhension, soutien et outils adaptés.

À travers l'organisation d'un séjour dédié à la périménopause et à la ménopause, je souhaite proposer une approche à la fois théorique, pratique et globale. Théorique, pour mieux comprendre les mécanismes hormonaux, les symptômes et les options thérapeutiques possibles. Pratique, grâce à des ateliers concrets autour de la gestion des troubles (sommeil, poids, humeur, sexualité, santé osseuse), de l'alimentation, de l'activité physique et des stratégies naturelles ou médicales disponibles. Globale enfin, en intégrant la dimension psychologique, émotionnelle et relationnelle, afin que chaque femme puisse se réapproprier son corps et cette nouvelle étape de vie avec confiance.

Mon objectif est de créer un espace bienveillant, scientifique et profondément humain, où information rigoureuse et partage d'expériences se conjuguent pour permettre à chacune de mieux comprendre son corps et de faire des choix éclairés pour sa santé.



Je m'appelle Anne
et je suis nutrithérapeute. J'accompagne les femmes
qui souhaitent retrouver de l'énergie, un équilibre
hormonal et un rapport apaisé à leur alimentation, en
particulier lors des périodes de transition hormonale
comme la périménopause et la ménopause.

Au fil de mes accompagnements, j'observe combien
cette étape de la vie peut s'accompagner de
nombreux changements : fatigue plus marquée,
variations de poids, troubles du sommeil, fluctuations
de l'humeur, compulsions alimentaires ou encore
baisse de vitalité. Mon approche consiste à
comprendre ces signaux du corps et à utiliser
l'alimentation et la micronutrition comme des leviers
pour soutenir l'organisme et traverser cette période
avec plus de confort et de sérénité.

Durant cette retraite, mon objectif est de transmettre
des repères simples et concrets pour adapter son
alimentation à cette nouvelle phase de vie : soutenir
son énergie, mieux gérer le stress, favoriser l'équilibre
hormonal et prendre soin de son corps avec
bienveillance.



Votre Investissement

Le prix early bird jusqu'au 1er juin 2026 pour 12 jours ~ 11 nuits:

2310 € par personne dans une suite sur base d'une occupation de 3 personnes à la Villa Sauvage

2460 € par personne en chambre double XL sur base d'occupation de 2 personnes à la Villa Sauvage

3260 € par personne en chambre double XL sur base d'occupation simple à la Villa Sauvage

Les suites Tamegroute et La Majorelle sont également comme les chambres doubles XL de vrais cocons bohèmes, chaleureuses et confortables, pensées pour dormir léger et se réveiller au rythme des chants d'oiseaux, du vent et des jardins. Berbère, Kechmara, Gipsy ou Jardin : à vous de choisir l'ambiance qui fera vibrer votre escapade.

LE PRIX COMPREND :

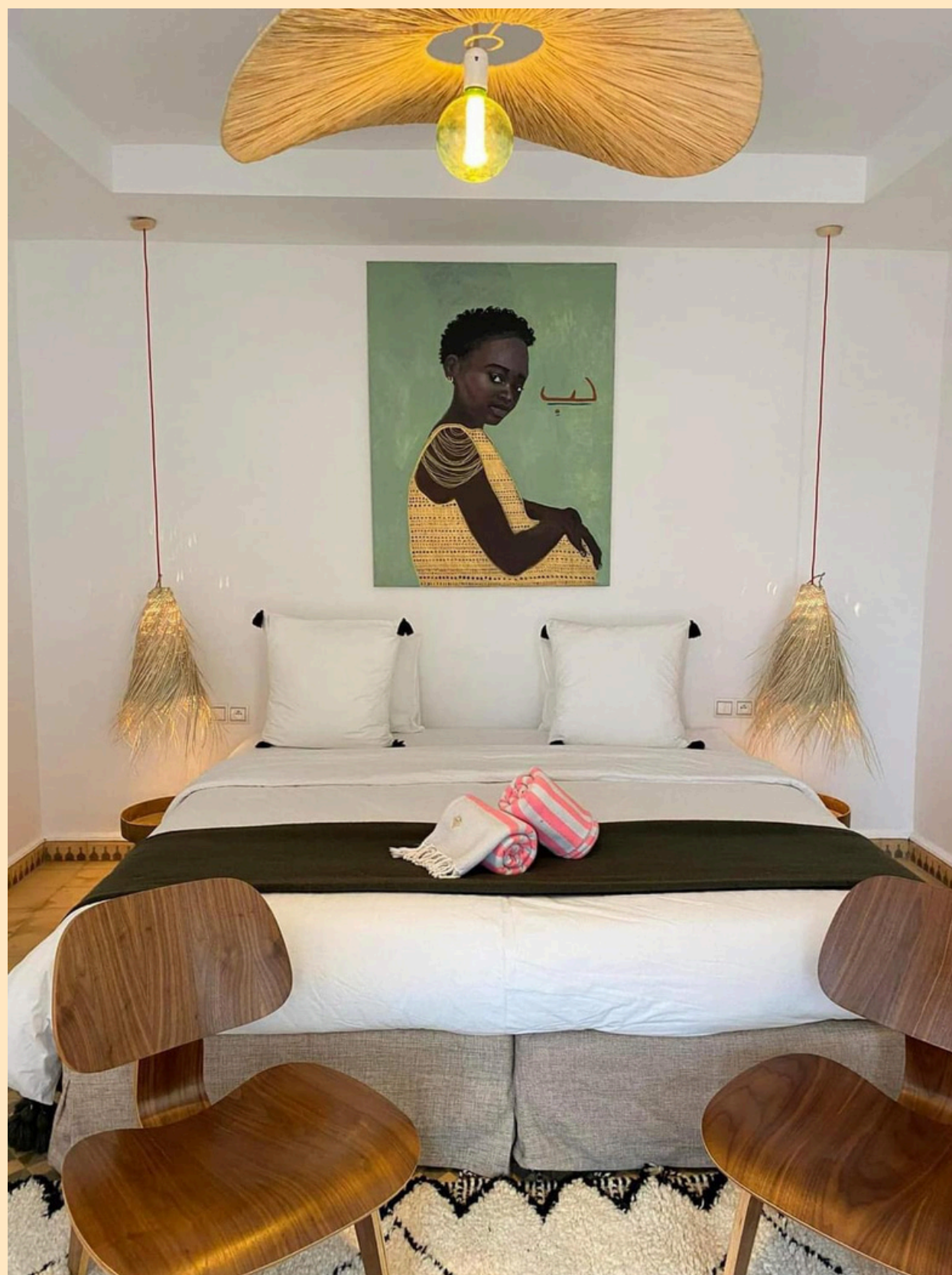
- La navette aéroport – Ecolodge La Palmeraie Ouarzazate
- Les transferts en minibus de Ouarzazate à Mhamid, de Foum Zguid à Tisselday et de Tisselday à Essaouira
- Les 4X4 dans le désert
- L'hébergement en chambre partagée à l'hôtel Ecolodge Palmeraie et la maison d'hôtes de charme Irocha
- L'hébergement en tente partagée pour 1 nuit en bivouac sauvage et 1 nuit dans un campement fixe
- Les activités dans le désert (soirées musicales, méharée sur la dune la plus haute, visite d'un village nomade, partage du thé et d'un pain de sable)
- Le trek avec accompagnement (guide, chameliers, cuisiniers) et la caravane de dromadaires
- Les petit-déjeuners
- Pique-niques sur la route et tous les repas dans le désert
- L'eau minérale dans le désert
- Le diner à Irocha
- Demi-pension à la Villa Sauvage (7x petit-déjeuner et 6x diner)
- 2x par jour yoga et méditation
- Tous les lectures
- Les cabinets privés de conseils
- 2 sessions de Pilates
- La séance d'astrologie
- Cuisiner avec une chef marocaine
- La navette de la Villa Sauvage à l'aéroport d'Essaouira

LE PRIX NE COMPREND PAS:

- Les billets d'avion
- Les déjeuners à la Villa Sauvage
- Les boissons à La Villa Sauvage
- "Les secrets de l'Oasis" avec Lou's Rides
- Le diner au resto Le Love by Caravane
- Les pourboires
- Le hamam
- Le massage
- La reflexologie
- Les taxi à la Médina
- Les assurances rapatriement et annulation : assurances personnelles à prendre par chacune.

Pour inscription ou tout renseignement contactez Els:
info.orfilia@gmail.com ou whatsapp +32488365868

Keep Sparkling and Shine Your Light



Que prendre dans sa valise ?

Il est préférable d'éviter les valises rigides ou les sacs à roulettes, car ils ne peuvent pas être transportés dans les paniers des dromadaires. Il faut donc prévoir, dans votre valise rigide, un sac souple pouvant contenir vos affaires nécessaires pour la nuit en bivouac sauvage dans le désert.

Matériel:

- Bonnes sandales de rando, qu'il vaut mieux porter avec chaussettes pour le sable ou Baskets style Adidas ou Veja (éviter les chaussures de rando rigides et hautes)
- Chaussettes de marche pour éviter ampoules
- Chargeur solaire et batterie pour charger son téléphone pour le bivouac sauvage
- Polaire / pull pour le soir et le matin
- Veste pluie (la pluie est rare)
- Gourde
- Sac de couchage
- Une lampe frontale
- Un petit sac à dos (20-25l) que vous porterez pendant la marche
- Des lingettes pour votre toilette pour le bivouac sauvage
- Pour les yeux : Sérum physiologique ou larmes artificielles
- Papier toilette et briquet (Ali en prévoira aussi)
- Crème solaire à indice élevé
- Crème hydratante lèvres, mains, pieds (l'air est sec au Maroc !)
- Lunettes de soleil (il fait éblouissant dans le désert, au propre comme au figuré)
- Lunettes de glacier en cas de vent de sable, si vous avez les yeux fragiles.
- Des vêtements de marche confortables
- Matelas, tentes et couvertures supplémentaires sont fournis par Ali
- Encore quelques conseils :
- Il faut un passeport pour aller au Maroc!!
- Carte SIM. Conseil : acheter carte SIM Inwi à l'aéroport ou, avant le départ, e-SIM Holafly. <https://esim.holafly.com/fr/>
- Evitez les lentilles de contact si vous avez l'habitude d'en porter. Préférez les lunettes.
- Ne pas boire l'eau du robinet au Maroc !!
- Paiements à moindre frais : carte virtuelle ou physique Revolut <https://www.revolut.com/fr-FR>