



Mindfulness Morocco

Cahier de Bien-être en Pleine Conscience

Un voyage de 9 semaines vers la paix intérieure et une connexion authentique

Séances guidées en direct · Accompagnement personnalisé · Accès à vie

Rejoindre le prochain groupe

Réserver un appel découverte gratuit

Un programme complet de 9 semaines, guidé pas à pas, pour vous aider à sortir du pilote automatique, développer une présence plus profonde, et construire des relations plus authentiques — avec vous-même et avec les autres.

Le prochain groupe démarre bientôt · Places limitées

Bienvenue dans votre vie consciente

Je suis vraiment heureuse de vous accueillir ici. Ce voyage de 9 semaines est conçu pour vous aider à découvrir vos forces, à accueillir vos défis avec bienveillance, et à construire une relation plus paisible et plus authentique avec vous-même et avec les autres.

"Vivre l'instant présent est une liberté pour l'être humain, car nous nous sommes emprisonnés nous-mêmes dans nos pensées."

À travers des séances en direct, des pratiques guidées et une réflexion porteuse de sens, vous apprendrez à sortir du pilote automatique et à vivre avec plus de présence.

Ce programme n'a pas pour but de devenir une personne différente. Il s'agit de revenir à vous-même — avec plus de conscience, plus de compassion, et plus de liberté de choix.

J'ai hâte de parcourir ce chemin à vos côtés. Commençons ensemble ce voyage intérieur.

À propos de votre formatrice



Merieme Lakhdar

Formatrice en Pleine Conscience et Communication Non-Violente

Lorsque Merieme a vécu sa première crise, enfant, elle n'aurait jamais imaginé que cela la mènerait un jour à son véritable chemin. Vivant avec des CNEP (Crises Non-Épileptiques Psychogènes) depuis l'enfance, elle a refusé de faire des médicaments sa seule option.

À travers la pleine conscience et le yoga, elle a appris à accueillir ses émotions plutôt qu'à les combattre, et à trouver une sagesse dans chaque épreuve. Cette transformation personnelle est devenue trop précieuse pour rester silencieuse.

Après 19 ans dans les médias internationaux (CNN, Cartoon Network, NBC Universal), Merieme a quitté le succès professionnel pour enseigner la pleine conscience et l'intelligence émotionnelle à tous les âges, à travers le Maroc.

Certifications

- ✓ Facilitatrice certifiée MBSR
- ✓ Praticienne formée en Communication Non-Violente (CNV)
- ✓ Contributrice au programme « Search Inside Yourself » de Google
- ✓ Plus de 500 professionnel·les formé·es à travers le Maroc
- ✓ Trilingue : français, anglais et arabe

Le voyage des 9 semaines

Ce programme complet se déroule en deux phases claires :

PHASE DE FONDATION — SEMAINES 1 À 5

Construire la conscience et de nouvelles compétences

SEMAINE 1

L'Autopilote

Le pilote automatique, ou « autopilote », est un état d'esprit dans lequel on agit sans attention consciente ni conscience de la perception sensorielle du moment présent. L'objectif de ce programme est d'accroître la sensibilisation afin que nous puissions répondre aux situations par choix, plutôt que de réagir automatiquement.

SEMAINE 2

Le Scan Corporel

Le but du scan corporel est de vous connecter à votre corps — de vous reconnecter à votre moi physique — et de remarquer toutes les sensations que vous ressentez sans jugement. L'objectif est d'entraîner l'esprit à être plus ouvert et conscient des expériences sensorielles et, finalement, plus tolérant. Avec le temps et la pratique, le scan corporel développera votre capacité à vous concentrer et à être pleinement présent·e dans votre vie.

SEMAINE 3

L'Intention, l'Attention et l'Attitude

Trois composantes de la pleine conscience :

- Intention — choisir de cultiver votre conscience.
- Attention — au moment présent, aux sensations et aux pensées.
- Attitude — être gentil·le, curieux·se et ne pas porter de jugement.

SEMAINE 4 ET 5

Le Pouvoir des Ruminations & la Communication Non-Violente

Basé sur une méditation qui vous apprend à voir les pensées comme des événements mentaux qui vont et viennent. La CNV est un outil de communication puissant qui nous aide à écouter avec compassion, ainsi qu'à répondre avec compassion.

PHASE D'INTÉGRATION — SEMAINES 6 À 9

Intégrer la pleine conscience au quotidien

SEMAINE 6

Vivre avec nos Difficultés

Les choses difficiles font partie intégrante de la vie elle-même. C'est la façon dont nous gérons ces choses qui fait la différence entre le fait qu'elles gouvernent (contrôlent) nos vies, ou que nous puissions nous y rapporter plus légèrement. Devenir plus conscient·e des pensées, des sentiments et des sensations corporelles évoqués par les événements nous donne la possibilité de nous libérer des manières habituelles et automatiques de réagir, afin que nous puissions à la place répondre consciemment, de manière plus habile.

SEMAINE 7

Compassion et Amour

La gentillesse et la compassion sont au cœur de presque toutes les traditions méditatives. Cette semaine, nous explorons notre tendance naturelle à nous connecter et à nous soucier des autres, et nous considérons la valeur et le potentiel d'être compatissant·e même au-delà de nos relations les plus proches.

SEMAINE 8

Tunnel d'Épuisement

Le burnout s'accompagne souvent de honte, parfois saupoudrée d'auto-cynisme. Beaucoup s'épuisent sans le savoir : il y a une envie de continuer, et le sentiment que notre bien-être personnel et notre santé mentale ne valent pas la peine d'être pris en charge. Cette semaine portera sur ce qui me nourrit face à ce qui m'épuise, et sur la manière de vivre avec plus d'équilibre.

SEMAINE 9

Votre Vie Précieuse

Une excellente occasion de revoir l'ensemble du parcours et de rappeler ce qu'est la pleine conscience, et l'importance de la bienveillance aussi. Prenez le temps d'explorer comment poursuivre la pratique personnelle au-delà du programme.

Chaque semaine comprend une séance en direct de 90 minutes en ligne, des pratiques guidées et des exercices de réflexion personnelle.

Ce que vous recevrez

Tout est inclus pour les 9 semaines :

- ✓ 9 séances guidées en direct de 90 minutes, en ligne
- ✓ Un cahier de pratique soigné, avec exercices et espaces de réflexion
- ✓ Un groupe communautaire bienveillant pour partager et s'encourager
- ✓ Un accès à vie à tous les enregistrements et supports
- ✓ Un accompagnement personnalisé par e-mail tout au long du programme
- ✓ Des outils concrets de Communication Non-Violente intégrés au parcours

Achetés séparément, ces éléments représenteraient une valeur bien supérieure à 5000 DH.

Votre Investissement

5000 DH pour l'ensemble du parcours de 9 semaines

Ou payez confortablement en plusieurs fois :

2 paiements de 2500 DH

3 paiements de 1700 DH

Ce que cela représente vraiment

- ≈ 555 DH par semaine
- ≈ 62 DH par jour
- Moins que le prix d'une seule séance de coaching ou de thérapie privée — pour une transformation guidée complète de 9 semaines, avec séances en direct, accompagnement personnalisé, une communauté et un accès à vie.

Places Limitées

Le prochain groupe démarre le [date à préciser]. Les places sont limitées pour préserver un groupe intime et bienveillant.

Réserver ma place

Réserver un appel découverte gratuit de 20 minutes

Si après les deux premières séances vous sentez que ce n'est pas fait pour vous, dites-le-moi simplement et nous trouverons ensemble une solution juste.

La Transformation à Laquelle Vous Pouvez Vous Attendre

- Plus de paix et de présence au quotidien
- Une conscience de soi plus profonde
- Des outils concrets face au stress et aux émotions difficiles
- Une meilleure régulation émotionnelle
- Une communication plus authentique dans vos relations
- Une pratique de pleine conscience durable, pour la vie

Ce que disent les participant·es



"Madame Merieme est bienveillante et à l'écoute. Dès la première rencontre, j'ai ressenti l'énergie positive qu'elle dégage. Elle m'a ouvert les yeux et nous a montré comment communiquer sans violence. Ce n'est pas toujours facile, mais nous pouvons désormais voir les situations sous un autre angle. Elle nous donne exactement les bons outils."

— **Hanaa Tazi**



"Ce cours devrait être obligatoire pour tous les enseignants, parents, enfants et adultes. La respiration, la conscience de soi et les compétences de communication sont de véritables game-changers. Ce sont des compétences de vie essentielles."

— **Enseignante, American School of Rabat**

Ce Programme Est-il Fait Pour Vous ?

Ce chemin est fait pour vous si :

- ✓ Vous vous sentez submergé·e par le stress, l'anxiété ou le bruit du quotidien
- ✓ Vous souhaitez mieux vous comprendre et développer davantage d'auto-compassion
- ✓ Vous traversez une transition de vie et cherchez de la clarté
- ✓ Vous avez du mal à traverser certaines émotions difficiles
- ✓ Vous aspirez à des relations plus authentiques
- ✓ La pleine conscience vous intrigue, sans savoir par où commencer
- ✓ Vous avez déjà essayé la méditation, sans réussir à la maintenir
- ✓ Vous voulez des outils concrets à utiliser au quotidien
- ✓ Vous êtes prêt·e à investir dans votre développement personnel

Aucune Expérience Requise

Aucune expérience préalable n'est requise. Un cœur ouvert et l'envie d'explorer suffisent.

Restons en Contact

Je serais ravie de vous accompagner sur ce chemin vers plus de paix intérieure. Que vous ayez des questions ou que vous soyez prêt-e à commencer, n'hésitez pas à me contacter.

E-mail

mlakhdar@mindfulnessmorocco.com

WhatsApp / Téléphone

+212 600 627 413

Site web

www.mindfulnessmorocco.com

Instagram

@yogamohammedia

LinkedIn

Merieme Lakhdar

« Sber (patience) et Hamdoulah (gratitude) sont les clés de la transformation. »

Mindfulness Morocco | Merieme Lakhdar

Transformer les vies par la pleine conscience et la communication bienveillante

© 2026 Mindfulness Morocco. Tous droits réservés.