

The background of the entire page is a photograph of a stone building with several arched openings. In the foreground, there is a lush garden with green foliage and clusters of yellow and red flowers. The text is overlaid on a semi-transparent dark grey rectangular area.

Second Souffle
Xperience

DU 23 AU 25 JUILLET 2021

Retraite Yoga

BAB ZOUINA, MARRAKECH.

The background of the image shows a stone building with several arched openings. In the foreground, there is a lush garden with various green plants and flowers, including yellow and red ones. The text is overlaid on a semi-transparent dark grey box.

Thème du séjour: Yoga Détox et Méditation.

Professeur : Ahlam Khafi @Ahlamyoga

Lieu: Bab Zouina, Marrakech.

Durée: 2 Nuits / 3 jours.

Type de yoga pratiqué: Hatha, Vinyasa, Yin, Atelier Alignement.

Niveau: débutant, intermédiaire.

Matériel requis: tout le matériel est fourni sur place.

PROGRAMME :

Vendredi:

- 17h00** : Arrivée- Check In.
- 18h00** : Présentation du programme.
- 18h30** : Méditation - Yin Yoga.
- 19h30** : Temps libre.
- 20h30** : Diner
- 22h30** : Light Out.

Samedi:

- 7h30** : Reveil.
- 8h00** : Pranamaya - Méditation - Hatha Yoga.
- 9h30** : Petit déjeuner.
- 1h00**: Atelier postural - Alignement.
- 13h00** : Dejeuner.
- 14h00** : Temps libre, Piscine, Tennis, Lecture, Marche...
- 17h30**: Yoga Doux spécial ouverture des épaules et des hanches.
- 18h30** : Méditation.
- 20h30** : Diner
- 22h30** : Light Out.

Dimanche:

- 7h30**: Reveil
- 8h00** : Meditation - Vinyasa Flow.
- 9h30** : Petit Déjeuner.
- 10h30** : Temps libre.
- 11h30** : Atelier culinaire.
- 13h00** : Dejeuner et check out.
- 15h00** : Départ.

A stone building with arched windows and a garden in the foreground. The building is made of reddish-brown stone and has several arched windows. The garden in the foreground is lush with green plants and yellow flowers. The text is overlaid on a semi-transparent dark green background.

Frais par personne:

Chambre Triple: 2240 Dhs

Chambre Double: 2500 Dhs

Chambre Single: 2780 Dhs

Les frais comprennent:

- Les séances de yoga
- Deux nuitées en pension complète.
(Tous les repas, fruits de saison, fruits secs, thé, tisane)
- Atelier culinaire.
- Accès libre : Terrain de tennis, Piscine.

REPAS:

Les repas sains et gourmands, sont cuisinés sur place par notre chef, avec des produits de saison. Ils sont servis après vos cours de yoga pour profiter au maximum des bienfaits de vos pratiques.

Le Hammam BAB ZOUINA

Une douceur ancestrale Tradition millénaire et lieu de détente par excellence, le Hammam est un rituel de beauté et de purification indispensable dans la culture marocaine. La voûte du Hammam de Bab Zouina invite à se baigner dans cette douceur ancestrale, à la lueur des bougies et des reflets arc-en-ciel des incrustations en verre. Construit avec les matériaux nobles tel que le marbre et le tadellakt, cet espace hors du temps est un hymne au bien-être. Bab Zouina propose à ses hôtes une séance de 90 minutes comprenant : savonnage, gommage, enveloppement du corps et hydratation à l'huile. Tous les produits du Hammam sont fabriqués sur place avec des ingrédients naturels de qualité et beaucoup de tendresse.

En supplément: 250 Dhs/per au lieu de 450 Dhs

