

Hanane

COMPASSION - AUTONOMIE - EQUILIBRE



DU 23 AU 26 SEPTEMBRE
BAB ZOUINA

AHIMSA

VÉGANE RETRAITE



YOGA & BIEN-ÊTRE

NUTRITION

St

AHIMSA : VÉGANE RETRAITE



Les véganes retraites sont des séjours bien-être pour apprendre et pour prendre soin de soi à travers une reconnexion à la nature, le sport (yoga, randonnée, surf...), la nutrition, des ateliers green et de la méditation.

QU'EST-CE QU'UNE RETRAITE AHIMSA?

C'est un séjour que j'ai imaginé pour vous faire vivre ma vision du bien-être et ma passion pour la nature. Une bonne dose d'air et de bonnes ondes pour profiter d'un séjour en petit comité, apprendre et partager un moment magique et respecter la vie.



St

LES PILIERS DE LA VÉGANE RETRAITE AHIMSA:



- VIS UNE EXPÉRIENCE UNIQUE
- RE-CONNECTE TOI AVEC TA VRAIE NATURE
- NOURRIS-TOI DE NATURE
- PRENDS SOIN DE TON CORPS ET DE TA PLANÈTE



St

PROGRAMME:

Jeudi 23 Septembre:

- Accueil des participants à partir de 17h
- 19h30 Présentations et méditation
- 20h30 : Dîner



Vendredi 24 Septembre :

- 7h : Méditation pour éveiller en douceur le corps et l'esprit au grand air
- 7h15 : Séance de yoga dynamique pour dynamiser et renforcer le corps
- 8h30 : Petit déjeuner, sain et fait maison
- 9h30 : Atelier
- 13h : Déjeuner fait maison avec de bons produits locaux et de saison
- 14h30 : Café et atelier
- 17h : Libre
- 19h30 : Dîner
- 21h : Partage et discussion





PROGRAMME:

Samedi 25 Septembre :

- 7h : Méditation pour éveiller en douceur le corps et l'esprit au grand air
- 7h15 : Séance de yoga dynamique pour dynamiser et renforcer le corps
- 8h30 : Petit déjeuner, sain et fait maison
- Journée se connecter aux être vivants et déjeuner en montagne: randonnée, cascade (toute la journée)
- Séance de hamam* ou profiter de la piscine
- Dîner autour d'un feu de camp

Dimanche 26 Septembre :

- 8h15 : Méditation, stretching
- 9h : Atelier
- 11h00 : Petit déjeuner, sain et fait maison
- 12h15 : Cercle de fermeture



*Extra



RESERVATION

Tarif par personne:

Chambre triple: 3800dh - 360€

Chambre double : 4400dh - 420€

Chambre single : 5000dh - 470€

Ce tarif comprend:

- Les nuitées en pension complète à Bab Zouina (tous les repas et inclus aussi fruits frais, fruits secs en libre service. Thé, tisane et café sur demande)
- Toutes les activités proposées dans le programme ainsi que les ateliers.

Les repas sont végétaliens, avec des fruits de saison et 100% équilibrés pour avoir tous les nutriments nécessaires.

Contact:

retraite@veganhanane.com

Tel : +2126 43 51 40 58

