



YOGA WITH ASMAE
YOGA RETREATS AND MORE

ASHTANGA YOGA RETREAT

DÉCOMPOSITION DE
LA PREMIÈRE SÉRIE
ASHTANGA

TRISTHANA
ET VINYASA

MEDITATION

Du 3 au 5 décembre
à Bab Zouina
Route de l'Ourika



Vendredi

16h : arrivée - Check In

19h-20h : Yin yoga pour ouvrir et relâcher les tensions au niveau des hanches et du bas du dos

20h : dîner et chiller

Samedi

7h30-8h : Pour les lève-tôt, méditation - guidée pour formuler l'intention du jour

8h-10h00 : Ashtanga intro - Standing postures - Tristhana & vinyasa

10h30 : petit déjeuner puis temps libre

13h : déjeuner puis chiller

16h45 - 19h00 : Seating & finishing postures - méditation

20h : dîner et chiller

Dimanche

7h30-8h : Pour les lève-tôt, méditation guidée pour formuler l'intention du jour

8h-10h : Mysore practice (full série)

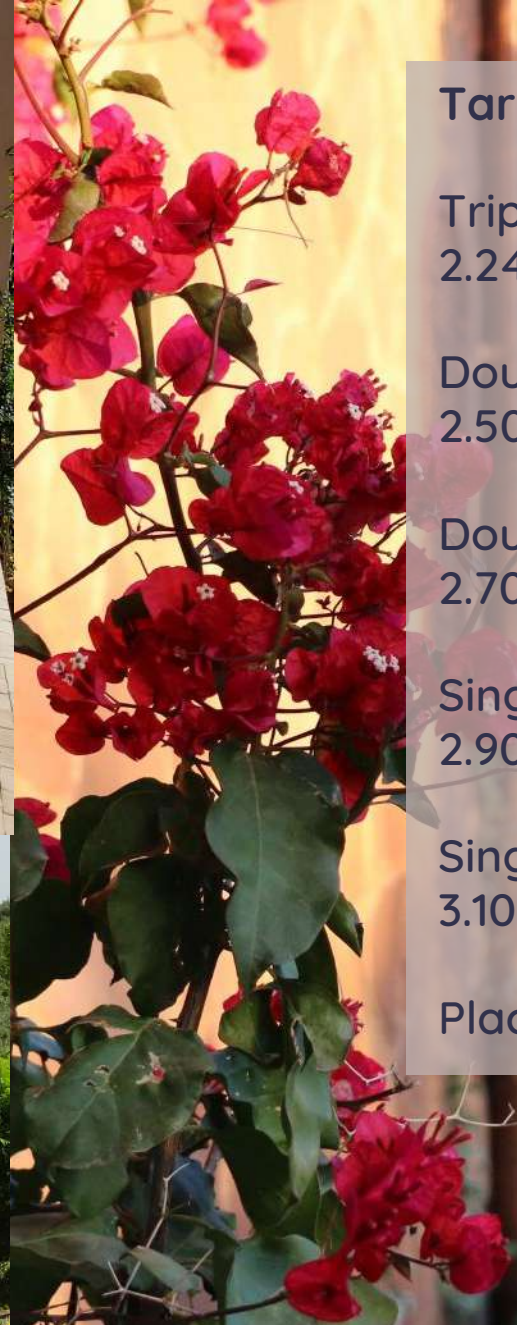
10h30 : petit déjeuner puis chiller

13h : Déjeuner puis retour à la maison



Bab Zouina
Un petit havre de paix au pied des
montagnes de l'Atlas





Tarifs en All In

Triple SDB partagée
2.240Dhs/Pax

Double SDB partagée
2.500Dhs/Pax

Double SDB privée
2.700Dhs/Pax

Single SDB partagée
2.900Dhs

Single SDB privée
3.100Dhs

Places limitées

Infos & Résa
+212 6 74 34 16 38
yogawithasmae@gmail.com