



10-12 décembre 2021

Nature & yoga

avec Mounir Mrabeti

Lieu

Bab Zouina, Douar Sbiti
Route Ourika, km 29
www.bab-zouina.com

Prix du stage

- 1'600 MAD, triple
- 2'000 MAD, double
- 2'500 MAD, single

Inscription

mounir_fit@yahoo.fr
+212 663 68 89 65

Participants

Maximum 20 personnes

Programm



Vendredi 10 décembre 2021

à partir de 14h	Arrivée à Bab Zouina
16h	Thé de bienvenue
17h30 – 19h	Hatha yoga
20h	Dîner

Samedi 11 décembre 2021

7h45 – 8h45	Réveil musculaire
9h	Petit-déjeuner
10h	Départ vers Oukeimden
16h	Retour à Bab Zouina
17h30 – 19h	Vinyasa
20h	Dîner & soirée autour du feu de camp

Dimanche 12 décembre 2021

7h45 – 8h30	Pranayama & méditation
8h30 – 9h45	Yoga Iyengar
10h	Petit-déjeuner
11h	Libre (relax, balade, nature, hammam, piscine...)
15h	Départ

