



Second Souffle
Xperience

DU 11 AU 13 FÉVRIER 2022

Retraite
Yoga Détox -
Méditation
Atelier poterie

BAB ZOUINA, MARRAKECH

Thème du séjour: Yoga détox - Méditation- Poterie.

Professeur de yoga : Ahlam Khafi @Ahlamerie.

Atelier de poterie avec: Amine Dhioui @aminepotter

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.



Vendredi:

18h00 : Arrivée- Check In.

18h30 : Thé de bienvenue. Présentation du programme.

19:00 : Méditation - Yoga doux.

20:00: Temps libre.

20h30 : Diner

22h30 : Light Out.

Samedi:

7h30 : Réveil.

8h00 : Pranamaya - Hatha Yoga - Réveil Musculaire.

9h30: Petit déjeuner.

11h00: Atelier postural - Alignement.

13h30 : Déjeuner Healthy (Végétarien/Vegan).

14:00 : Temps libre, marche, lecture...

18h30 : Yin Yoga spécial ouverture des épaules et des hanches.

20h30 : Diner

22h30 : Light Out.

Dimanche:

7h30: Reveil

8h00 : Méditation - Vinyasa flow.

9h30 : Petit déjeuner.

10h30 : Temps libre.

11:30: Atelier poterie avec Amine.

13:30: Déjeuner Healthy.

15:00 Départ.

Frais par personne:

Chambre Triple (salle de bain partagée): **2440** Dhs

Chambre Double/Twin (Sdb partagée): **2700** Dhs

Chambre Double/Twin (Sdb privative): **2900** Dhs

Chambre Single (Sdb partagée): **3100** Dhs

Chambre Single (Sdb privative): **3300** Dhs

Les frais comprennent:

-Les séances de yoga.

-Deux nuitées en pension complète,

Les trois repas, les fruits de saisons et fruits secs en libre service. Thé, tisane, café sur demande également inclus.

-L'atelier de poterie (durée : 2h)

Infos/Réservation:

+212619738324

A person is shown from the waist down, sitting on a wooden stool and working on a pottery wheel. They are wearing a dark, sleeveless top and a watch on their left wrist. Their hands are shaping a piece of reddish-brown clay on the wheel. In the foreground, there is a shallow, wide bowl filled with a reddish liquid, likely slip or glaze. The background is a simple, outdoor or semi-outdoor workshop setting with some wooden debris and a brick wall visible.

La poterie

Au Maroc, la poterie est l'artisanat le plus représentatif de la culture locale.

Depuis longtemps ancrée dans la tradition marocaine. C'est un savoir-faire artisanal qui s'est transmis de génération en génération en se perfectionnant et atteignant un niveau de notoriété mondiale.

Modeler, sculpter, ou encore utiliser un tour de poterie, Amine est là pour encadrer l'atelier du dimanche, et vous permettre d'expérimenter cet art combien passionnant.

Un moment magique et le potentiel détente est garanti.

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

