



CONNECTER LES RACINES

C'est dans un lieu ravissant en plein cœur de la nature idyllique de la Vallée d'Ourika que la prochaine retraite de yoga de Sitaram by Chloé vous emmènera. Loin de l'agitation urbaine, on prendra 4 jours et 3 nuits pour s'ancre dans cette terre-mère, s'enraciner dans notre être et partir à l'aventure. Un voyage corps et âme pour connecter nos racines.

Pour pouvoir fleurir au-dessus, on doit être fermement enraciné au-dessous. Proverbe Maori

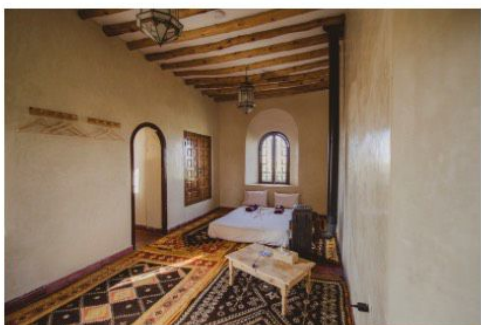
Hatha Yoga | Vinyasa | Yin yoga |
Balade | Meditation | Chakras |
Ayurveda | Poterie | Jardinage |
Hammam | Kirtan | Musique |
Pension complète bio et
végétarienne

du Jeudi 23 juin dès 14h au
Dimanche 26 juin jusqu'à 17h

Bab Zouina
Vallée d'Ourika, Marrakech
Maroc

CONNECTER LES RACINES

Retraite de yoga
du 23 au 26 juin 2022



L'hébergement

Bab Zouina propose des chambres triples, doubles avec ou sans salle de bain privative, chambre simple avec ou sans salle de bain privative. Vous serez hébergé 3 nuits et 4 jours, du jeudi 14h au dimanche en fin d'après-midi dans un lieu idyllique, authentique, imaginé pour votre bien-être.

Selon votre provenance, ou votre envie, il se peut que vous deviez organiser un séjour autour de cette retraite. Si vous avez besoin d'un support dans cette démarche, contactez-nous.



Programme

Le programme détaillé ne vous ait intentionnellement pas révélé pour que vous puissiez lâcher prise. Sauf si bien sûr, cela vous est essentiel.

Dans les grandes lignes, nous ferons du yoga le matin et le soir, des séances de méditation au coin du feu, des échanges, de la poterie, du jardinage, une randonnée (2h) dans la région, un hammam beldi, du repos pour intégrer, lire, se baigner, se balader.



Ce qui est inclus

Repas du jeudi soir - pension complète le vendredi et samedi - dimanche petit-déjeuner et lunch. La nourriture servie à Bab Zouina est bio, fraîche, délicieuse et végétarienne.

3 nuits en chambre de votre choix

4 jours de yoga et méditation

Kirtans (chant de mantras)

Musique et concert

Atelier de poterie

Randonnée guidée (facile et accessible)

Jardinage avec les jardiniers de Bab Zouina

60 minutes de Hammam beldi, gommage et savon noir.



En supplément

Votre éventuelle nuitée à Marrakech avant ou après le séjour

Les déplacements et transferts (+50 euros le transfert aller et retour à l'aéroport de Marrakech)

Massages



Prix

Dès 450 euros/CHF par séjour et par personne.

Demandez votre offre.

Chloé Taoufik - Sitaram by Chloe

www.sitaram.ch

chloe.ruch@gmail.com - Whatsapp: +41793603563