

ZITOUNA YOGA DANSE



BAB ZOUINA MARRAKECH

27 - 30 Octobre 2022

Inscription: Hayatexperience@gmail.com / Tél: +212 661246228



PROGRAMME

- 🍃 Cueillette d'olives à la main
- 🍃 Danse improvisation / contact impro
- 🍃 Hatha Yoga
- 🍃 Méditation contemplative
- 🍃 Jam de danse et musique
(groupe de musique et danse traditionnelles local)
- 🍃 Atelier d'arts plastiques et Landart.



Pourquoi la cueillette ?

Pour le geste de re-connexion avec la terre, pour se rappeler que nos aliments proviennent de la nature et non des supermarchés.

Pourquoi cueillir à la main ?

Pour récolter les fruits à la mesure de nos besoins, pour prendre le temps de sentir le geste et ce qu'il représente.

Pourquoi l'olivier ?

L'olivier parce que c'est un arbre qui porte en lui une grande histoire dans le pourtour méditerranéen, il fait partie d'une mémoire collective et d'un patrimoine culturel, social et spirituel.

Pourquoi la danse et le yoga ?

L'exercice physique de la récolte sera facilité par la pratique quotidienne de Hatha Yoga et le danse improvisation accentuera la connexion à la terre, au corps et à ses sensations.



TARIFS

Tarifs par personne incluant les activités et la pension complète pour les 4 jours et 3 nuits

Early bird jusqu'au 15 septembre :

- 🌿 3400 DH / 330 € (chambre quadruple)
- 🌿 3600 DH / 345 € (chambre triple)
- 🌿 4200 DH / 400 € (chambre double / sdb partagée + 300 DH / 30 € sdb privative)

Full price à partir du 16 septembre :

- 🌿 3700 DH / 350 € (chambre quadruple)
- 🌿 3900 DH / 370 € (chambre triple)
- 🌿 4500 DH / 430 € (chambre double / sdb partagée + 300 DH / 30 € sdb privative)

Arrivée le jeudi 27 octobre à 14h
Départ le dimanche 30 octobre à 15h



HAYAT EXPERIENCE

LE TRIO MAGIQUE



MERIEM SMIDI

Meriem proposera un atelier d'arts plastiques avec des matériaux naturels et de landart sur la thématique de l'olivier



NEZHA RHONDALI

Nezha se chargera du contenu de la retraite qui sera ponctuée par la récolte des olives et des temps vers Soi, vers l'Autre et vers la Nature.



FEDOUA BOULLAL

Fedoua, est l'ange de la retraite, elle est chargée de tout l'aspect logistique et elle crée le lien entre chaque participant.e et Bab Zouina.

Ou?

A Bab Zouina, Douar Sbiti -Ourika- Marrakech

Comment arriver à Bab Zouina ?

Bab Zouina est à 30 km de Marrakech à la vallée d'Ourika, pour s'y rendre:

- 🍃 Une navette peut être organisée depuis l'aéroport de Marrakech ou de la gare ferroviaire de Marrakech (env. 250 DH).
- 🍃 Un co-voiturage depuis un point de regroupement à Marrakech ou d'autres villes sera organisé, selon les disponibilités des participant.e.s.
- 🍃 Des transports en commun à destination d'Ourika , suivi d'une marche de 35 minutes sur la piste.



