



Bab Zouina
yoga, nature & retreat

09 - 11 septembre 2022

Yoga de la reprise

8hr yoga avec Ftom Yoga

Inscription

ftomyoga@gmail.com

+212 667 040 100

Plus d'infos

www.bab-zouina.com

• Lieu

Bab Zouina, Douar Sbiti, Route Ourika,
km 30

• Participants

Maximum 20 personnes

• Prix du stage (pension complète)

- 2'600 MAD, triple
- 3'000 MAD, double (salle de bain privée)
- 2'700 MAD, double (salle de bain partagée)
- 3'300 MAD, single (salle de bain privée)
- 3'000 MAD, single (salle de bain partagée)



Vendredi 09 septembre 2022

à partir de 16h	Arrivée à Bab Zouina
19h00	Yoga Nidra
20h30	Dîner

Samedi 10 septembre 2022

07h30 - 08h15	Pranayama & méditation
08h15 - 09h30	Hatha yoga flow
09h45	Petit-déjeuner
10h45 - 12h30	Temp libre
13h00	Déjeuner
14h - 16h30	Temp libre
16h30	Thé ou café
17h00 - 18h30	Hatha & Yin yoga
18h30 - 19h 00	Méditation
19h30	Dîner

Dimanche 11 septembre 2022

07h30 - 08h15	Pranayama & méditation
08h15 - 09h30	Hatha yoga flow
09h45	Petit-déjeuner
10h45 - 12h30	Option atelier poterie (min 8 personnes)
12h45	Déjeuner

