


LE YOGAVAN
DU 18 AU 20 NOV 2022

Retraite
~ *Yoga & Poterie* ~

Yoga Détox
Méditation
Alignement
Visite Jardin
Anima
Atelier Poterie

L'OURIKA, MARRAKECH



Thème du séjour: Yoga- Méditation- Pranayama-
Alignement, Poterie.

Professeur de yoga : Ahlam Khafi @Ahlamerie.

Atelier poterie : Amine Dhioui.

Lieu: Bab Zouina, L'ourika, Marrakech.

Durée: 2 Nuits /3 jours.

Type de yoga pratiqué: Hatha, Vinyasa, Yin Yoga, Yoga
Alignement.

Niveau: débutant, intermédiaire.

Matériel requis: Tout le matériel est fourni sur place.

Vendredi:

16h00 : Arrivée- Thé de bienvenue.

18h00 : Cercle d'ouverture, présentation du programme.

18h30 : Pranayama - Méditation - Yin Yoga.

19h30 : Temps libre

20h30 : Dîner.

Samedi:

8h00: Réveil

8h30: Sunrise Flow (Hatha Yoga) - Réveil Musculaire.

9h30: Petit Déjeuner.

10h00: Temps libre, Piscine, lecture...

13h00: Déjeuner Healthy.

14h00 : Temps libre.

15h00: Visite du Jardin Botanique Anima.

19h00: Yoga Alignement, Sun Salutation A et B.

20h30: Dîner

Dimanche:

8h30: Réveil

8h45: Thé/Tisane.

9:00: Méditation - Vinyasa flow.

10h00: Petit Déjeuner.

11h00: Atelier poterie avec Amine.

13:15 Déjeuner.



A close-up photograph of a person's hands shaping a piece of pottery on a pottery wheel. The person is wearing a dark top and is focused on their craft. The background is slightly blurred, showing some outdoor elements like a wooden structure and a large orange object. The text is overlaid on a semi-transparent dark green rectangle.

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.

Frais par personne:

Chambre Triple : 2640 Dhs

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

Chambre Double/Twin (Sdb privative): **3100** Dhs

Chambre Single*(Sdb privative): **3500** 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)

*selon disponibilité.

Infos/Réservation:

+212619738324