

11 AU 18 JUIN 2023  
**VOYAGE & RETRAITE**  
**SUD MARRAKECH**

RESSOURCEMENT,  
BALADES, DÉTOX DOUCE  
ET RENFORCEMENT  
CORPS-MENTAL-ÉMOTIONS

ADAPTATION, SANTÉ,  
ANCRAGE, MINDSET, JOIE

**BAB ZOUINA - YOGA, NATURE & RETREAT**

Où ? : Un Riad traditionnel sur un terrain magnifique vivant au rythme de la nature sur la plaine de l'Ourika, face à l'Atlas, à 40 min au sud de Marrakech ... aménagé avec goût, confort des chambres, piscine, hammam, entouré de jardins enchanteurs et parfumés, d'oliviers, de terrasses invitant à la douceur de vivre...

POUR QUI ? : Ouvert à tous, sans niveau ni pré-requis, soyez les bienvenu(e)s !

COMBIEN ? : tarif par personne : chambre triple à partir de 1055€, chambre double : à partir de 1265€ et chambre simple à partir de 1475€ // Le tarif comprend : activités (hors entrée lieu culturel), hébergement, transfert aéroport, repas, accès piscine. Billet avion non compris. Minimum 8 participants.



## DIMANCHE

### ARRIVÉE DES PARTICIPANTS

MATIN & APRÈS-MIDI : DÉTENTE, PISCINE, JARDINS & HAMMAM

12H - 14H DÉJEUNER MAROCAIN TRADITIONNEL

15H - 16H PRÉSENTATION DU STAGE & CERCLE DE BIENVENUE

17H - 18H ATELIER PRÉSENTATION RITUELS D'HYGIÈNE :  
NETTOYAGE LANGUE ET SINUS, BROSSAGE LYMPHATIQUE, EARTHING,  
YOGA DES YEUX, AUTO-MASSAGE, PENSÉE POSITIVE ETC.

19H - 21H DÎNER MAROCAIN TRADITIONNEL

## LUNDI À MERCREDI

9H - 10H YOGA - ÉVEIL MUSCULAIRE

10H - PRATIQUE ANCRAGE & MINDSET

10H30 - 16H BALADE & DÉCOUVERTE

16H - 18H TEMPS LIBRE & DÉTENTE (PISCINE, HAMMAM, MASSAGE...)

18H - 18H30 PRATIQUE D'UN RITUEL D'HYGIÈNE AYURVÉDIQUE

18H30 - 19H30 ÉCHANGE SUR UN THÈME DE NATUROPATHIE

DONT : CONFÉRENCE HORMÈSE & RENFORCEMENT - OUTIL PUISSANT POUR  
DÉPLOYER SA VITALITÉ PHYSIQUE-MENTALE-ÉMOTIONNELLE

20H - 22H DÎNER SAIN & DÉLICIEUX

SUIVI D'UNE PETITE ACTIVITÉ DU SOIR AU GRÉ DES ENVIES !

(DOUCEUR AUTOUR D'UN FEU DE CAMP, SOIRÉE MUSICALE, JEUX ETC.)

## BALADES & DÉCOUVERTES

2 RANDONNÉES AVEC UN GUIDE POUR DÉCOUVRIR LES BEAUTÉS DE L'ATLAS, 1 VISITE  
DU SOUK DE MARRAKECH & 1 DÉCOUVERTE CULTURELLE, 1 SURPRISE

## LES REPAS DU LUNDI AU JEUDI

LES REPAS SERONT PRÉPARÉS PAR LA CUISINIÈRE QUI NOUS RÉGALERA DE BONS  
PETITS PLATS MAROCAINS EN DESCENTE ALIMENTAIRE (VÉGÉTARIENS), TAJINES DE  
LÉGUMES, CAVIAR D'AUBERGINE, ET AUTRES DÉLICIEUSES SALADES CUITES ET CRUES.

### Informations & réservations :

Zineb Réghay ~ Naturopathe

WhatsApp : +33- 650 756 862

[www.zinebreghay.fr](http://www.zinebreghay.fr)

Facebook : Zineb Réghay Naturopathe

Instagram : [Zinebreghay.coachnaturopathe](https://www.instagram.com/zinebreghay.coachnaturopathe)





#### JEUDI

9H – 10H30 YOGA & HIIT ADAPTÉ À TOUS  
10H30 - PRATIQUE D'ANCRAGE & MINDSET  
11H – 16H BALADE & DÉCOUVERTE  
16H – 18H CONFÉRENCE JEÛNE & MONODIÈTES  
19H – 20H DÎNER MAROCAIN VÉGÉTARIEN  
20H – SOIRÉE ET SURPRISES

#### VENDREDI

9H – 11H RESPIRATIONS HYPEROXYGÉNANTES WIM HOF NIVEAU 1  
11H - PRATIQUE D'ANCRAGE & MINDSET  
12H – 14H DÉJEUNER FRUITS & BOUILLON  
14H – 16H TEMPS LIBRE & DÉTENTE (PISCINE, HAMMAM...)  
16H30 – 18H ATELIER RELAXATION PROFONDE & LÂCHER PRISE  
19H – 20H DÎNER DE LÉGUMES VAPEUR & BOUILLON  
20H – 22H CERCLE DE PAROLES

#### SAMEDI

9H – 11H RESPIRATIONS HYPEROXYGÉNANTES WIM HOF NIVEAU 2  
11H - PRATIQUE D'ANCRAGE & MINDSET  
12H – 14H DÉGUSTATION DE FRUITS & BOUILLON EN SILENCE  
14H – 16H TEMPS LIBRE & DÉTENTE  
16H – 18H00 ATELIER DE LA BONNE HUMEUR  
19H – 20H DÎNER DE LÉGUMES VAPEUR & BOUILLON  
20H – 22H CERCLE DE CLÔTURE & CÉLÉBRATION AUTOUR DU FEU

#### DIMANCHE

PETIT DÉJEUNER FRUITÉ & DÉPART

#### Informations & réservations :

Zineb Réghay ~ Naturopathe

WhatsApp : +33- 650 756 862

[www.zinebreghay.fr](http://www.zinebreghay.fr)

Facebook : Zineb Réghay Naturopathe

Instagram : [Zinebreghay.coachnaturopathe](https://www.instagram.com/zinebreghay.coachnaturopathe)

