



YOGA WITH ASMAE
YOGA RETREATS AND MORE



ASHTANGA YOGA RETREAT

DÉCOMPOSITION DE LA PREMIÈRE
SÉRIE

TRISTHANA ET VINYASA

MEDITATION

DU 9 AU 11 DÉCEMBRE
BAB ZOUINA

AU PROGRAMME

Vendredi

16h : arrivée - Check In

19h-20h : Yin yoga pour ouvrir et relâcher les tensions au niveau des hanches et du bas du dos

20h : dîner et chiller

Samedi

7h30-8h : Pour les lève-tôt, méditation guidée pour formuler l'intention du jour

8h-10h00 : Ashtanga intro - Standing postures - Tristhana & vinyasa

10h30 : petit déjeuner puis temps libre

13h : Seating & finishing postures - méditation

15h30 : déjeuner

20h : dîner et chiller

Dimanche

7h30-8h : Pour les lève-tôt, méditation guidée pour formuler l'intention du jour

8h-10h : Mysore practice (full série)

10h30 : Brunch puis temps libre jusqu'au départ

DANS UN HAVRE DE PAIX...





**Tarif en ALL IN par
personne**

**en chambre double
2.900 Dhs**

**en chambre triple
2.440 Dhs**

**en chambre single
3.300 Dhs**



**Book your spot
+212 6 74 34 16 38**



YOGA WITH ASMAE
YOGA RETREATS AND MORE