

LE YOGAVAN
DU 27 AU 29 JANVIER 2023

Retraite

• *Yoga & Mouvement* •

Yoga
Méditation
Kinésithérapie
Anatomie et postures
Massage thérapeutique

L'OURIKA, MARRAKECH



Thème du séjour: Yoga- Méditation- Anatomie et postures - Kinésithérapie - massage thérapeutique.

Professeur de yoga : Ahlam @Ahlamerie.

Kinésithérapeute: Hamza @Lekinemobile

Lieu : Bab Zouina. Route de L'ourika. Marrakech

Durée: 2 Nuits / 3 jours.

Type de yoga pratiqué: Yin, Hatha, Vinyasa, Yin Yang.

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 - Yoga doux.

19h30 : Temps libre

20h30 : Dîner.

Samedi:

8h00: Réveil

8h30: Sunrise Yoga Flow.

9h30: Petit Déjeuner.

10h30: "Le corps conscient" - Atelier Anatomie, Postures et Mouvement.

13h00: Déjeuner Healthy.

14h00 : Temps libre.

15h00: Kinemobile Sessions: Consultation/Thérapie manuelle/Massage.

19h00: Yoga Alignement - Hatha Flow.

20h30: Dîner

Dimanche:

8h30: Réveil

8h45: Thé/Tisane.

9:00: Méditation - Vinyasa Flow.

10h00: Petit Déjeuner.

11h00: Talk "Santé et sport" avec @lekinemobile.

13:15 Déjeuner.

Frais par personne:

Chambre Triple (Sdb partagée) : 2950 Dhs

Chambre Double/Twin (Sdb partagée): 3150Dhs

Chambre Double/Twin (Sdb Privative): 3350 Dhs

Chambre Single* (Sdb Partagée): 3550 Dhs.

Les frais comprennent:

- Les séances de Yoga.
- L'atelier Kinemobile.
- Consultation Kiné.
- Massage thérapeutique.
- Deux nuitées en pension complète.

Les trois repas, les fruits de saison et fruits secs en libre service. Thé, Tisane, Café sur demande également inclus.

*Selon disponibilité.

Infos/Réservation:

+212644635059