RALENTIR-SE POSER- OBSERVER
ACCUEILLIR

Retraite Marrakech

Du 13 au 16 Octobre 2023

En Plein coeur de La Vallée de L'ourika

RETRAITE
MARRAKECH

Reconnectez avec vous-même le temps d'un Week-end

Babzouina là, où le temps s’arrête

Le Lieu :
Bab Zouina est situé à trois heures de chameau de l’agitation de Marrakech. Bab Zouina (belle porte en marocain) est un riad traditionnel, une superbe villa marocaine, situé dans un magnifique terrain entouré d’arbres et de jardins de fleurs

La magie de ce lieu merveilleux où vous pourrez admirer la lumière changeante du jour et la clarté du ciel étoilé la nuit.

Notre pratique de Yoga :
Booster notre système immunitaire pour accueillir la saison de l’hiver.

Tout comme la saison de l’automne où la nature s’endort, nous allons apprendre à ralentir et nous recueillir dans un endroit où le soleil rayonnera encore avec des températures pouvant aller jusqu’à 30 degrés.
Ce sera notre été Indien et vous pourrez amplement profiter de la piscine pour faire le plein de vitamine D.

Alternant une pratique à la fois douce et dynamique, nous allons booster notre système immunitaire afin de nous préparer à l’arrivée de l’hiver.

LE PROGRAMME DE VOTRE WEEK-END YOGA

DURÉE : 4 JOURS ET 3 NUITS

NIVEAU REQUIS : *TOUS NIVEAUX*
TAILLE MAX DU GROUPE : 12 PERSONNES

DU VENDREDI 13 AU LUNDI 16 Octobre 2023

*** LES PRATIQUES SE FERONT DANS UN MAGNIFIQUE SHALA OU A L'EXTÉRIEUR SELON LA METÉO.**

LE VENDREDI:
15H ARRIVÉE ET ACCUEIL DES PARTICIPANTS

DE 18H00 À 19H30 :
VINYASA DOUX & PRANAYAMA POUR VENIR S'ANCRER ET SE DÉPOSER DANS CE LIEU MAGIQUE.

DÎNER À 20H00

LE SAMEDI :
DE 9H00 À 11H00 :
VINYASA YOGA / PRANAYAMA / PAWANMUKTASANAS (ENCHAÎNEMENTS QUI PERMETTENT DE PRÉPARER, D'ÉCHAUFFER LE CORPS. ILS MOBILISENT LES ARTICULATIONS)
PRATIQUE YANG.

11H30 BRUNCH

APRÈS-MIDI LIBRE :
PISCINE, HAMAC, ACCÉS AU TERRAIN DE PÉTANQUES, MASSAGES /COLLATION

DE 18H À 19H30 :
HATHA DOUX (SE DÉTENDRE, LIBÉRER LES TENSIONS)

20H : DÎNER

DIMANCHE:
DE 9H00 À 11H00 :
VINYASA YOGA / PRANAYAMA
STIMULER LE SYSTÈME DIGESTIF, LIBÉRER LES TENSIONS ET LES BLOCAGES ÉMOTIONNELS.

11H30 BRUNCH

APRÈS-MIDI LIBRE : PISCINE, HAMAC, ACCÉS AU TERRAIN DE PÉTANQUES, MASSAGES /COLLATION

DE 18H À 19H30 SÉANCE DE YOGA
« LES YEUX BANDÉS »
UNE EXPERIENCE UNIQUE DE PRATIQUER LES POSTURES, LES YEUX BANDÉS
TRAVAILLE EN PROFONDEUR, RESSENTIR CAR LE REGARD EST TOURNÉE VERS L'INTÉRIEUR NOUS ÉCOUTER : DANS NOS SENSATIONS CORPORELLES, DANS NOTRE RESPIRATION

20H : DÎNER

LE LUNDI MATIN:
8H À 8H30 WAKE-UP FLOW
ET PAWANMUKTASANAS RENFORCER, TONIFIER ÉVEILLER POUR SE PRÉPARER AU VOYAGE.

8H45 PETIT DÉJEUNER

10H DÉPART

L’HÉBERGEMENT:

LES CHAMBRES DISPOSENT D’UNE SALLE DE BAINS PRIVATIVE OU PARTAGÉE.

Chambre modulable

-Triple

-Double ou Twin

& Single

Saveur d'orient

Repas:

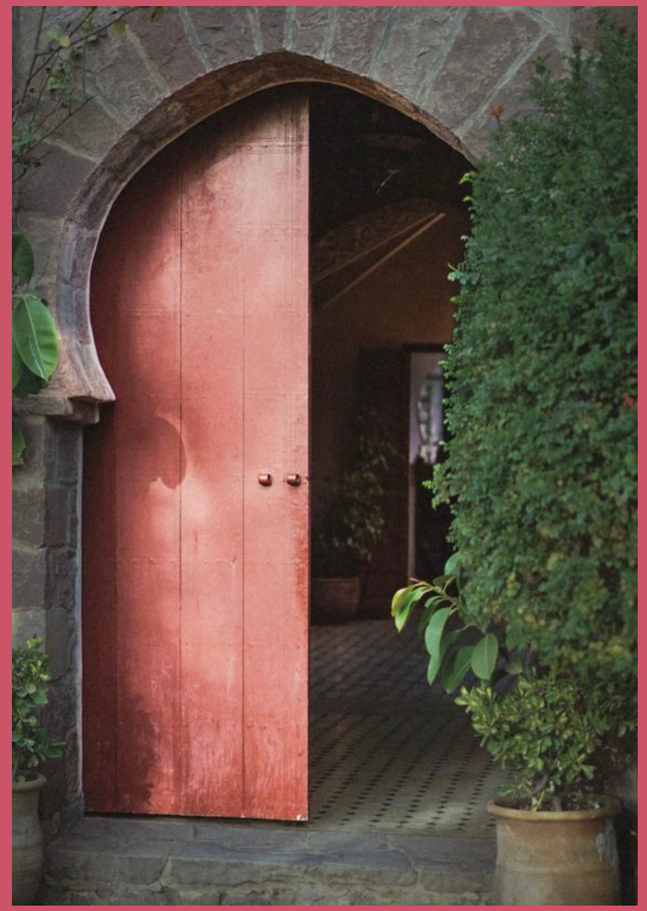
Les repas sont préparés avec des produits locaux et le pain frais est cuit quotidiennement dans un four traditionnel en terre. La cuisine marocaine et berbère est un délice en soi. Les tajines cuisinés par Aicha, Sarah et Mina dégagent un agréable parfum d'épices orientale

Fruits de saison et fruits secs; thé, tisane et café
à volonté

TARIF DE VOTRE SEJOUR:

Le tarif inclus:

Hébergement, 3 repas par jour, Cours de Yoga & accès piscine.



(LE SÉJOUR N'INCLUS PAS LE VOL)

Chambre Triple: 490€

Double ou twin: 595€

Double ou twin sdb privé: 640€

Chambre Single : 685€

**** Transfert Aéroport : 30 euros par voyage ou par personne***

Loisirs & Bien-être :

Hammam traditionnel & massage sur réservation

HÂTE DE VOUS RETROUVER DANS CE LIEU MAGIQUE

RSVP & Infos:

-Modalités d'Inscriptions:

Verser un Acompte de 30%

scherazade.yoga@gmail.com

scherazade.yoga