



Retraite • 9-11 Juin  
à Marrakech

# Yoga & Hormones

---

WAFAA

---

AHLAM



LE YOGAVAN

# YOGA & HORMONES RETREAT

---

9 - 11 June ~ Marrakech



LE YOGAVAN



LE YOGAVAN

# Journée type

Méditation.

Pranayamas.

Mantras.

Pratique matinale, Yoga dynamique.

Atelier Hormones Yoga Thérapie.

Yoga Nidra.

Repas Healthy – Cercle de partage.

Pratique du soir douce, yoga restauratif.

## **Vendredi 9 Juin:**

16h00 : Arrivée- Thé de bienvenue.

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

18h30 : Pranayamas (exercices de respiration) - Méditation -  
Yoga doux.

19h30 : Temps libre

20h30 : Dîner.

## **Samedi 10 Juin:**

8h00: Réveil

8h30: Sunrise Yoga Hormonal/Yoga flow.

9h30: Petit Déjeuner.

11h00: Atelier Hormones Yoga Thérapie.

13h30: Déjeuner Healthy.

Temps libre.

17h30: Pranayamas - Yin Yang Yoga.

18h30: Yoga Nidra.

20h30: Dîner

## **Dimanche 11 Juin:**

8h30: Réveil

8h45: Thé/Tisane.

9:00: Méditation - Vinyasa Flow (débutant/intermédiaire)

10h00: Petit Déjeuner.

12h00: Cercle de partage.

13h00: Déjeuner/Check out.



LE YOGAVAN

# Hormones Yoga Thérapie

L'HYT utilise des postures (asanas), des techniques de respiration (pranayamas) et de visualisation ainsi que de relaxation (chant de mantras et yoga nidra).

---



LE YOGAVAN

# Bab Zouina

Un lieu enchanteur entouré d'oliviers, vit au rythme de la nature.

Bab Zouina dispose de plusieurs bâtiments écologiques qui sont basés sur une belle architecture traditionnelle en terre, d'un jardin splendide, vos sens découvriront la pureté de l'air, les odeurs vivifiantes, les chant des oiseaux et la terre rouge parsemée de diverses teintes de vert.

## Frais par personne:

Chambre Triple (Sdb partagée) : 2750 Dhs

Chambre Double/Twin (Sdb partagée): 2950Dhs

Chambre Double/Twin (Sdb Privative): 3150Dhs

Chambre Single\* (Sdb Partagée): 3650 Dhs.

## Les frais comprennent:

- Les séances de Yoga.
- Ateliers Hormones Yoga Thérapie.
- 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