

> 2 marzo 2025

< 8 marzo 2025

Ourika Valley

Marocco

Una settimana di pratica yoga e pranayama immersi nei colori del Marocco, tra giardini fioriti, ulivi e hammam, in un luogo dove il tempo ha i ritmi della natura. Con Iliaria Zinzani, insegnante certificata di Iyengar® Yoga.

A neppure 35 km (3 ore di cammello!) da Marrakech, Bab Zouina è un meraviglioso riad tradizionale marocchino nella valle dell'Ourika, ai piedi dell'Atlante. Grandi spazi, enormi terrazzi, una piscina, l'hammam e angoli suggestivi, il tutto circondato da giardini fioriti, piante e ulivi dove, oltre a fare pratica, potremo rilassarci, leggere, meditare e sorseggiare tè, in un luogo dove il tempo ha i ritmi della natura.

**ilaria
zinzani**
yoga
& retreats

Il programma prevede pratiche quotidiane di yoga e pranayama, un'escursione a Marrakech e una ai villaggi delle montagne dell'Atlante.

Possibilità di fare massaggi e utilizzare l'hammam.

Ampia anche la scelta della cucina, che accoglie menù vegani, vegetariani e gluten free, sempre declinati su piatti tipici marocchini e berberi.

Programma

Due pratiche al giorno e le escursioni programmate.

Dove

Per conoscere il riad dove alloggeremo → bab-zouina.com

Contributo

- > 920 € Camera tripla
- > 1130 € Camera doppia
- > 1220 € Camera doppia con bagno privato
- > 1310 € Camera singola
- > 1520 € Camera singola con bagno privato

La quota include:

alloggio per 7 giorni e 6 notti,
3 pasti quotidiani,
frutta e succhi freschi, tè, tisane,
pratiche di yoga e pranayama,
transfer aeroporto/Bab Zouina,
escursione a Marrakech,
escursione sui villaggi dell'Atlante.

La quota non include:

volo aereo,
eventuali massaggi e trattamenti all'hammam.

Prenotazioni

Conferma entro il 30 ottobre 2024 con caparra del 30%, minimo 8 iscritti

Iliaria Telefono/ Whatsapp +39 380 6868584
ilaria@ilariazinzani.it

Iliaria Zinzani è insegnante certificata di Yoga metodo Iyengar®, naturopata e tour leader. Incontra lo Yoga metodo Iyengar® nel 2005 durante il suo primo viaggio in India e lo insegna dal 2012 nel suo studio a Faenza. Dal 2017 organizza vacanze e viaggi yoga in Italia e in giro per il mondo. Continua a formarsi e aggiornarsi regolarmente con insegnanti italiani e internazionali in Italia, Grecia e India.

www.ilariazinzani.it

