

Retraite de Yoga & méditation

avec Salma El Assaad

17-20 Juillet 2025



BabZouina
yoga, nature & retreat



Salma El Assaad

Le yoga est une véritable passion que je cultive chaque jour à travers une pratique régulière, nourrissante pour mon corps et mon esprit. Formée en Vinyasa (200 heures à Ubud/Bali) et en Yin Yoga (50 heures en France), je m'efforce d'offrir un yoga fluide, harmonieux et adapté à chaque individu, pour qu'il puisse trouver un véritable équilibre, quel que soit son niveau. C'est le yoga qui s'adapte au corps.

Le yoga est pour moi un véritable outil de transformation, qui va bien au-delà du simple travail physique. Il s'agit d'un voyage intérieur où l'humain est au centre, et c'est avec cette vision que j'accompagne mes élèves.

En tant que coach professionnelle, j'intègre également le yoga dans mes séances pour offrir une approche holistique et complète.

Dans une villa marocaine traditionnelle, **Bab Zouina au pied de l'Atlas**

Bienvenue à Bab Zouina, un véritable havre de paix situé dans la vallée de l'Ourika (30 km de Marrakech) dans une magnifique propriété entourée d'oliviers.

Loin de l'agitation urbaine, cette oasis vous invite à plonger dans un univers de sérénité. Entouré de jardins luxuriants, de palmiers majestueux et d'architecture traditionnelle marocaine, Bab Zouina est un lieu parfait pour l'équilibre du corps et de l'esprit.

Chaque recoin respire la tranquillité et la beauté, offrant ainsi un cadre idéal pour la pratique du yoga et la relaxation intérieure.

Laissez-vous séduire par l'atmosphère apaisante et envoûtante de cet endroit unique.



Les chambres

Les chambres de Bab Zouina sont un parfait mélange de confort moderne et de charme traditionnel. Avec leur décoration raffinée et leurs touches de style marocain, elles offrent un environnement intime et reposant.





Les plats

Offrez à votre corps un voyage culinaire aussi nourrissant que vos séances de yoga.

À Bab Zouina, nous vous proposons une cuisine saine et délicieuse, préparée avec des ingrédients locaux frais et de saison.

Découvrez des plats végétariens et véganes savamment élaborés, riches en saveurs et en couleurs.

Vous savourerez une expérience gastronomique authentique, équilibrée et parfaitement adaptée à vos besoins nutritionnels durant cette retraite.

Le Shala

Le shala de Bab Zouina est un espace lumineux, calme et propice à la pratique du yoga. Conçu pour accueillir des pratiques de yoga, de méditation et de relaxation, le shala est équipé de tapis de yoga, de coussins et de tous les accessoires nécessaires pour une expérience optimale.





Pause Bien-être : Se Ressourcer dans le Jardin et à la Piscine

En dehors des séances de yoga, profitez de moments de liberté pour vous ressourcer en explorant les magnifiques alentours de Bab Zouina. Laissez-vous emporter par une promenade tranquille dans les jardins du domaine, où la végétation luxuriante vous invite à la contemplation. Vous pouvez également flâner autour de la piscine, respirer l'air pur du matin ou simplement vous asseoir dans un coin paisible pour vous connecter à la nature environnante.

Inscription & Prix

Chambre triple	500€/pers
Chambre double avec salle de bain partagé*	550€/pers
Chambre double avec salle de bain privée	620€/pers
Chambre single avec salle de bain partagé*	670€/pers
Chambre single avec salle de bain privée	720€/pers

*A partager avec une amie ou une participante

Réservation

- Un acompte de 40% est demandé pour confirmer l'inscription d'ici le 28 Février 2025
- Le solde de 60% à régler d'ici le 17 juin 2025.

Conditions d'annulation :

- Annulation avant le 17 juin 2025 : l'acompte est non remboursable. Possibilité de remboursement partiel ou de report sous conditions.
- Annulation après le 17 juin 2025 : aucun remboursement, paiement total dû.

Ce tarif comprend :

- l'enseignement
- l'hébergement
- les repas à Bab Zouina
- Excursion en Atlas
- les transferts de et vers l'aéroport
- des fruits et du thé marocain à tout moment.
- Bonus : séance de coaching en one to one offerte

Non inclus:

les vols, toute dépense personnelle, toute activité autre que celles citées dans ci dessus.

Le nombre de places est limité à 10 personnes.

Le cours se déroule avec un minimum de 8 participants.

Programme indicatif de votre séjour

Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<ul style="list-style-type: none">• Arrivée des participants (dans l'après-midi vers 16h)• Goûter de bienvenue• Cercle d'ouverture• Yoga Yin Yang pour dénouer des tensions de la route et déverrouiller le corps physique• Dîner	<ul style="list-style-type: none">• Méditation, exercices de respiration (pranayama), mantras• Yoga dynamique• Brunch• Excursion en Atlas• Yoga doux (Yin yoga)• Dîner	<ul style="list-style-type: none">• Méditation, exercices de respiration (pranayama), mantras• Yoga dynamique• Brunch• Temps libre (le temps d'aller à la médina, ou profiter le l'ecolodge)• Yoga doux (Yin yoga)• Dîner	<ul style="list-style-type: none">• Méditation, exercices de respiration (pranayama), mantras• Yoga dynamique• Brunch• Départ



« le yoga c'est comme la musique. Le rythme du corps, la mélodie de l'esprit et l'harmonie de l'âme créent la symphonie. »

Sri B.K.S Iyengar

Inscrivez-vous en envoyant un email à :
marhaba@babzouina.com
ou via Whatsapp :
+41 79 336 48 48