



MAROCCO

YOGA RETREAT

27 giugno- 4 luglio 2026

Bab Zouina significa "Porta Meravigliosa", è un centro di retreat yoga costruito in stile tradizionale marocchino e situato ai piedi dell'Atlante, a 35 km da Marrakech. Grandi spazi, enormi terrazze, che si affacciano sulle magnifiche montagne, dalle quali ammirare i colori dell'alba e del tramonto. Il tutto circondato da lussureggianti giardini, da odori tonificanti delle siepi di lavanda, timo, roseti e dal canto degli uccelli. Per 8 giorni ci immergeremo con tutti i sensi in questa meravigliosa terra della valle dell'Ourika.



TEMPO LIBERO



Il Retreat è stato pensato per creare spazio e riposo dalle frenetiche giornate quotidiane. Oltre al programma di yoga e alle due escursioni ci sarà tempo per sdraiarsi al sole, esplorare l'ambiente circostante, un bagno ristoratore in piscina, fare pisolini, godersi l'hammam. La gioia, il sole e l'energia potranno aiutare a visualizzare nuovi progetti e percorsi di vita. A pochi km, nell'Ourika Valley, si potranno visitare anche i giardini ANIMA e la fattoria di zafferano.

ESCURSIONI

MARRAKECH

A soli 35 km da Bab Zouina trascorreremo una giornata nella animata Marrakech, una guida ci accompagnerà presso i siti storici e i colorati e profumati souk, mercati marocchini.



MONTE ATLANTE

Esploreremo con una guida le Montagne dell'Atlante e i villaggi tradizionali berberi.



CAMERE

Bab Zouina ha diversi edifici ecologici sparsi nella tenuta, dispone di varie terrazze e luoghi tranquilli che permettono agli ospiti di rilassarsi. Potrete scegliere tra stanze singole, doppie e triple.



PASTI

Tutti i pasti sono preparati con amore e cura, utilizzando prodotti locali e dell'orto secondo la tradizione della cucina marocchina, berbera e mediorientale. Sarà proposto un menù vegetariano, vegano e a richiesta senza glutine o senza lattosio. Il pane viene cotto ogni giorno in un tradizionale forno di terra marocchino. Succhi di frutta freschi, tè, frutta fresca e secca sono disponibili tutto il giorno.



YOGA

Pranayama
Ashtanga Vinyasa Yoga
Yoga Terapeutico
Restorative Yoga
Meditazione



Il pacchetto comprende complessivamente 9 lezioni di Yoga a persona. Al mattino, si potrà scegliere tra due differenti classi: la prima, Mysore class di Ashtanga Vinyasa Yoga per praticanti che già conoscono la sequenza. L'altra, di Yoga Terapeutico, accessibile anche a chi non ha mai praticato yoga. Per il pomeriggio è prevista per tutti una classe di Restorative Yoga, rilassamento profondo e meditazione. I dettagli nel programma.

Programma di una giornata tipo senza escursioni

ore 7:00-9:00	Pranayama e Ashtanga V. Yoga a seguire colazione
ore 9:15-11:00	Pranayama e Yoga Terapeutico a seguire colazione
ore 13:00	Pranzo
ore 14:30-17:00	Tempo libero
ore 17:30-19:00	Yoga: rilassamento profondo
ore 19:30	Cena

Nelle due giornate di escursioni verrà proposta una sessione di pranayama al mattino prima di colazione oppure di restorative yoga al ritorno. Ci saranno anche 2 giorni senza yoga al pomeriggio, chi vuole potrà dedicarsi ai trattamenti dell'Hamмам o a una veloce visita nei dintorni di Ourika valley.

QUOTE

Camera tripla con bagno privato	1055 €
Camera doppia con bagno esterno in condivisione	1270 €
Camera doppia con bagno privato	1390 €
Camera singola con bagno esterno in condivisione	1495 €
Camera singola con bagno privato	1725 €

LA QUOTA INCLUDE:

alloggio per 8 giorni e 7 notti presso Bab Zouina, 3 pasti quotidiani, frutta e succhi freschi, tè, tisane, 9 pratiche di yoga, transfer andata/ritorno aeroporto Marrakech, escursione a Marrakech, escursione sui villaggi dell'Atlante.

NON E' INCLUSO:

volo aereo, biglietti musei Marrakech, eventuali trattamenti all'hammam, assicurazione che consiglio di acquistare nel biglietto aereo.

PRENOTAZIONI:

CAPARRA di 400 € non rimborsabile entro gennaio 2026 con bonifico a Bab Zouina.
SALDO entro il 27 maggio 2026 tramite bonifico a Bab Zouina.

Per l'eventuale **cancellazione** dopo il saldo visitare la pagina:
<https://bab-zouina.com/cancellation-registration/>

www.bab-zouina.com

info: insegnante Marta Angelilli, marta_angelilli@hotmail.com
www.ashtangayogatrento.com