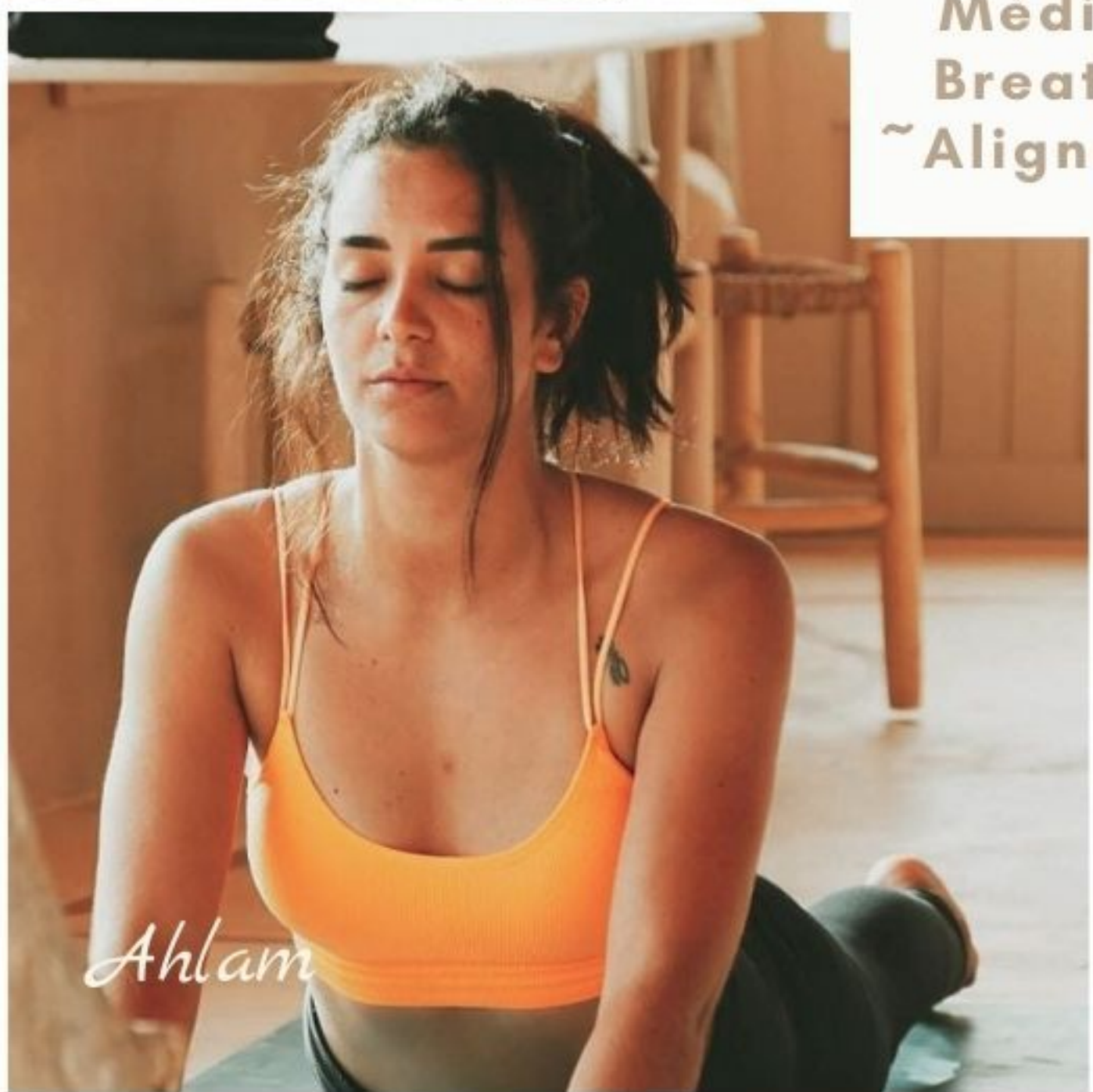




~Retraite~
Yoga
Méditation
Breathwork
~Alignement~



Ahlan



Wafaa



Le yogavan

Yoga

Le yoga harmonise et l'esprit, libère les tensions et apporte sérénité et équilibre intérieur. Les étirements sont essentiels pour maintenir la souplesse et la flexibilité des muscles, en particulier si vous êtes physiquement actif.



Breathwork

Calme le mental, réduit le stress et revitalise le corps grâce à une respiration consciente et profonde.



Le Yogi van

Alignement

Optimise vos postures, prévient les douleurs, renforce la conscience corporelle et favorise la fluidité du mouvement.



MARRAKECH, OURIKA.

19-21 Septembre



Méditation

Apaise l'esprit, ouvre le coeur et développe clarté, présence et paix intérieure.



Hormone Yoga Therapy

Soutient l'équilibre hormonal, stimule l'énergie et favorise bien-être, vitalité et légèreté. Pour tous, femmes et hommes.



Le Vagabond

Repas Sains & conscients

Nourrissent le corps et l'esprit, favorisent l'énergie et la vitalité tout en cultivant plaisir et équilibre.

A scenic landscape featuring a winding path, cacti, olive trees, and a building in the background. The path is paved and curves through a garden with various plants, including large cacti and tall, thin trees. In the background, a building with a balcony is visible, and mountains are in the distance under a cloudy sky.

Le Yodoun

Lieu de retraite - Bab Zouina

Un havre de paix au pied des montagnes de l'Atlas, entouré d'oliviers et de fleurs, pour se reconnecter à soi et à la nature.

Wafaa et Ahlam seront heureuses de partager
ce week-end avec vous, dans la bienveillance,
l'écoute et l'amour.

Pour recevoir le programme complet et les
tarifs, écrivez-nous en DM ou par mail:
leyogavan@gmail.com





Thème du séjour: Yoga- Méditation-
Breathwork - Atelier Yoga Hormonal -
Pranayama-Atelier alignement.

Ville/ région: Marrakech, Ourika.

Durée: 2Nuits/3Jours.

Type de yoga pratiqué: Yin Yoga, Hatha Flow ,
Vinyasa, Yin Yang.

Niveau: débutant, intermédiaire.

Tout le materiel est fournis sur place.

PROGRAMME

Vendredi : Accueil et Ouverture

16h00-17h00 : Arrivée des participants, installation & thé de bienvenue

17h30-19h00 : Cercle d'ouverture + Yin doux & Breathwork (Ahlam & Wafa)

20h00 : Dîner sain & conscient

21h30 : Méditation guidée sous les étoiles (Wafa)

Samedi : Exploration & Transformation

07h30-09h00 : Atelier Hormone Yoga Therapy (Wafa)

9h30 : Petit-déjeuner nourrissant

11h00: Atelier Alignement (Ahlam)

13h00: Déjeuner healthy

14h00: Temps libre, piscine, tennis, marche, lecture...

18h00: Yin Yoga: Hips and Chest openers (Ahlam)

20h00: Dîner

Dimanche : Clôture

8h30: Réveil

8h45: Méditation - Prana - yoga flow. (Ahlam & Wafa)

10h00: Petit Déjeuner - Cercle de partage.

12h00: Check Out.