

Yog.Awareness

Winter Renewal Retreat Janvier 16-17-18

Bab Zouina · Vallée de l'Ourika

Une parenthèse hivernale pour ralentir, se recentrer et accueillir le nouveau cycle avec clarté, force intérieure et paix profonde.

Cette retraite a été soigneusement conçue pour honorer l'énergie de l'hiver : des pratiques d'ancrage, des rituels conscients, des repas végétariens nourrissants et de véritables espaces pour se reposer et respirer pleinement.

Le programme peut être ajusté légèrement afin de respecter le rythme naturel du groupe.

Cette retraite vous offre

- 3 jours, 2 nuits
- Un lieu magnifique
- Repas complets et nourrissants
- Plus de 12 heures de yoga et de méditation guidés
- Marche silencieuse
- Pratiques adaptées à l'énergie de la saison
- Accompagnement personnalisé
- Groupe intime et chaleureux



L'énergie de l'hiver

L'hiver est la saison du calme, de l'introspection et du renouveau.

Dans la nature, tout ralentit : la terre se repose, les jours raccourcissent et l'énergie se tourne vers l'intérieur.

Cette retraite est pensée pour honorer ce rythme naturel. Elle offre une parenthèse sacrée : un moment pour respirer, se recentrer et se reconnecter à soi avant d'entrer dans un nouveau cycle.

À travers des pratiques d'ancrage, des repas nourrissants et des rituels intentionnels, nous créons l'espace pour déposer le poids de l'année écoulée et inviter en douceur la clarté pour celle à venir.

Une retraite d'hiver, ce n'est pas en faire plus ; c'est s'adoucir, écouter, et revenir à la chaleur de son feu intérieur.



Jour 1

16:00 – 18:00

Arrivée & Installation

Accueil chaleureux, tisane, installation dans les chambres et temps d'ancrage pour se poser en douceur.

18:00 – 20:00

Cercle d'Ouverture • Respiration & Méditation

Un moment délicat pour revenir dans votre corps, rencontrer le groupe et poser votre intention personnelle pour cette retraite d'hiver.

20:00 – 21:00 diner végétarien

Un repas de saison nourrissant pour entrer doucement dans le week-end.

Jour 2

07:30 – 08:00

Pranayama & Sunrise Meditation

Un réveil matinal tout en lenteur, porté par la respiration et la douceur silencieuse de l'hiver.

08:00 – 09:00

Hatha Yoga Flow

Le hatha est une pratique d'équilibre entre les dualités : le yin et le yang, le masculin et le féminin, l'action et l'inaction.

09:30 – 10:30 Soulful Breakfast

11:00 – 13:00

Marche Silencieuse en Montagne

Une escapade méditative au cœur des paysages de l'Ourika, pour se reconnecter à la nature, au silence et à sa voix intérieure.

13:00 – 14:00 Lunch Break

15:00 – 17:00

🔥 inner work Ritual 2026

« Libérer l'Ancien • Appeler le Nouveau »

Une séance de transformation et d'exploration personnelle comprenant :

- Une séquence de respiration dynamique
- Méditation guidée pour relâcher l'énergie de 2025
- Rituel d'écriture pour appeler la clarté et l'intention pour 2026.

Un moment fort de la retraite, pensé pour réinitialiser votre énergie et vous réaligner avec votre véritable direction intérieure.

18:00 – 19:00

Candlelight Yoga Nidra

Une pratique restauratrice, pour apaiser le système nerveux et préparer le corps à un repos doux .

20:00 Dinner Time

Jour 3

08:00–10:00

Pranayama & Creative Vinyasa Session

Une pratique fluide et expressive pour incarner l'énergie que vous souhaitez inviter dans votre nouveau cycle.

10:30 – 12:00 Vegetarian Brunch

A warm, slow and joyful shared meal.

13:00 – 15:00

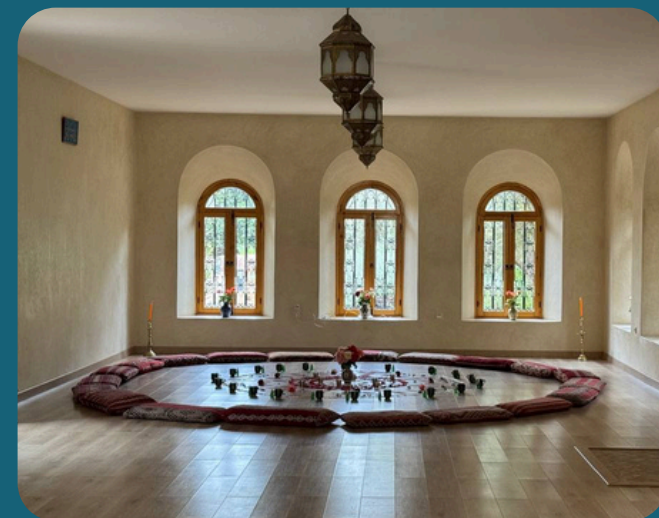
Cercle de fermeture & Integration

Un espace de partage, de réflexion et de gratitude, pour sceller votre travail intérieur et l'emporter avec vous tout au long de l'hiver et de l'année à venir.

15:00-16:00

Départ

Quitter Bab Zouina ancré-e, renouvelé-e et pleinement ré-aligné-e.



Prix

3500 Dhs/Per.

**Chambre triple
SDB partagée**



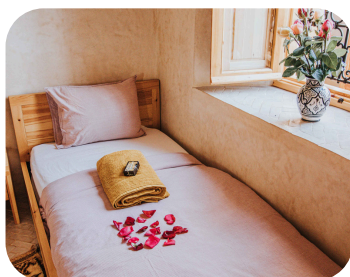
4500 dhs / Per.

**Chambre Double
SDB partagée**



5500 dhs / Per.

**Chambre Single
SDB Privée**



Contact:

**yogawarenessworkshop@gmail.com
+212 6 16 71 72 74**

INCLUS :

7 Pratiques Conscientes Guidées

Pranayama, méditations, Hatha ancrage, Vinyasa créatif et Yoga Nidra.

2026 Inner Work Practice

Un rituel puissant mêlant breathwork, méditation et écriture pour libérer l'année passée et inviter la clarté du nouveau cycle.

Marche silencieuse en montagne

Une immersion méditative en pleine nature pour retrouver votre boussole intérieure.

Repas végétariens de saison

Des plats chauds, nourrissants et profondément réconfortants.

Sacred Opening & Closing Circles

Pour poser vos intentions, partager votre chemin et repartir renouvelé-e.

Adds On

Transfert depuis Marrakech vers Bab Zouina

30 euros /Trip per person

Spa and massages

Bab Zouina propose un magnifique hammam ainsi qu'une gamme de massages traditionnels pour compléter votre expérience de bien-être.



A PROPOS DE Inti (Yog.awareness)



Mon parcours dans le yoga a commencé en 2018, porté par un profond désir de calme et de renouveau. **À Rishikesh, j'ai effectué ma formation 200H Hatha YTT**, où j'ai découvert la richesse de la tradition et la puissance thérapeutique du souffle.

Peu après, la vie m'a menée à **Kuala Lumpur**, où j'ai été **formée en Pranic Healing**. J'y ai appris à percevoir **l'énergie, les émotions et les transformations subtiles au-delà de la pratique physique**.

Mon chemin m'a ensuite guidée jusqu'à Mysore, où je me suis immergée dans la discipline de l'Ashtanga et l'art du Pranayama, complétant ma **formation avancée 500 H YTT**, une étape qui a profondément transformé ma pratique et donné un nouveau sens à mes enseignements.

À travers la **Malaisie, l'Indonésie, le Vietnam et le Maroc**, j'ai partagé le yoga comme une voie de reconnexion à soi, mêlant traditions anciennes, guidance intuitive et présence consciente.

Chaque espace que je crée est une invitation à ralentir, respirer profondément et revenir à sa vérité intérieure.