

# Retraite de yoga au Maroc du 10 au 17 Mai 2023

avec Naura LAJNEF  
Certifiée Yoga Iyengar

**990 euros**

- Enseignement 5h/jour
- Chambre pension complète
- Randonnée sur l'atlas
- Journée à Marrakech



Réservez votre vol, nous  
nous occupons du reste.

nauracine@gmail.com  
+33 06.13.12.44.03



## Programme

Mercredi: transfert de l'aéroport vers Bab Zouina  
Installation et diner

Jeudi- Vendredi - Dimanche -Lundi

8h30 – 9h30 Pranayama

9h30 –10h00 Petit-déjeuner léger (thé, café, jus, fruits secs)

10h00 à 12h30 pratique asanas atelier thématique

Déjeuner Temps libre

(massage, activités ou visites\* ou rien)

18h30 à 20h pratique douce

Diner

Samedi : pratique, petit dej et randonnées Atlas à Tizi  
n Oucheg

Mardi : pratique , petit dej départ Marrakech ( la  
médiina) déjeuner retour au coucher du soleil

Mercredi : Pratique et départ transfert aéroport

\* Hammam et soins, visite d'un marché berbère, champ de safran, etc.