

Retraite de Yoga au Maroc du 27 Avril au 4 Mai 2024

avec Naura LAJNEF
Certifiée Yoga Iyengar

990 euros

- 20h d'enseignement yoga Iyengar
- Chambre avec pension complète

nauracine@gmail.com
Tél : +33 06.13.12.44.03



PROGRAMME

- Samedi : transfert de l'aéroport vers Bab Zouina, installation dans les chambres,
collation
20h30 diner

- Dimanche - Lundi - Mercredi et Jeudi :
8h30 - 9h30 Pranayama
9h30 - 10h00 Petit-déjeuner léger (thé, café, jus, fruits secs)
10h00 - 12h00 Pratique des asanas
12h30 Déjeuner

Temps libre (possibilité de faire des activités, promenade, massage ou visites*)
18h30 - 20h00 pratique douce
20h30 diner

- Mardi : 8h30 pratique, petit déjeuner puis randonnée au choix sur l'Atlas à Tizin n'Oucheg
(village authentique) ou à Agafay (porte du désert).
19h30 - 20h30 pratique douce.
- Vendredi : 8h30 pratique , petit déj départ Marrakech et quartier libre pour la médina
retour au coucher du soleil pour un diner à Bab Zouina
- Samedi : 8h30 pratique - Départ transfert aéroport de Marrakech

* Hammam et soins, visite d'un marché berbère, champs de safran, etc. en sus