



Votre programme

Mercredi 13

- Arrivée et transfert des participants à partir de 12h00 : Aéroport de Marrakech
- 12h30 -13h30 : Découverte du Domaine et installation dans les chambres
- 13h30 -14h30 : Lunch de Bienvenue
- *14h30 -17h00 : Temps libre - piscine - lecture*
- 17h : Cercle d'ouverture et présentation du séjour « faisons connaissance »
- 18h : Pratique douce de Yin Yoga pour atterrir tout en douceur « Reconnexion au corps »
- 20h : Dîner sain aux saveurs Marocaines
- 21h : Faisons connaissance: Soirée autour du feu, calme et discussions

Jeudi 14

- 8h - 9h : Réveil en douceur: Découverte du jeun intermittent
- 9h - 11h : Hatha Yoga Traditionnel + Pratique de Pranayama + Relaxation pour vous reconnecter en douceur
- 12h-13h30 : Lunch coloré végétarien
- *14h – 16h30 : Temps libre personnel – Piscine + Option soins Hammam et Savon Noir*
- *14h – 16h30 : Thé & collation*
- 17h - 18h: Pratique de Yin : souffler et délier le corps
- 19h30 : Diner Marocain
- 20h30 : « Soirée autour des Oracles » + « Découverte du Trataka »

Vendredi 15

- 8h - 9h : Réveil en douceur: Découverte du jeun intermittent
- 9h - 11h30 : Yoga Vinyasa dynamique « Eveil tes sens » + Pratique de « Krya »
- 12h30-13h30 : Lunch ensoleillé
- *14h – 16h30 : Départ pour les Jardins Amina*
- *14h – 16h30 : Thé & collation*
- 17h -18h: Pratique Yin Yoga; Doux et subtil
- 19h30 : Dîner Gourmand parfumé
- 20h30 : Echange au coin du vœux « sat sang »

Samedi 16

- 8h -9h : Réveil en douceur: Découverte du jeûne intermittent ; petit déjeuner hydrique
- 9h - 11h : Yoga Ashtanga; « Découvre le guerrier qui est en toi »
- 12h -13h15 : Lunch fraîcheur
- *13h30– 16h45: Départ au Souk – visite libre*
- *17h15 : Retour au Domaine+ Thé & collation*
- 17h45 -18h45: Pratique de « YinYasa » un subtil mélange entre le Vinyasa et le Yin pour se délasser
- 19h30 : Rendez-vous au salon en Tenue Blanche : **soirée Folklore Marocain**
- 20h30 : Dîner Festif Traditionnel Marocain

Dimanche 17

- 8h30 - 9h30 : Petit-déjeuner hydrique
- 9h30 -11h30: Découverte du Hatha Yoga flow : pour ressentir les bienfaits de votre séjour
- 12h - 13h: Cercle de fermeture
- 13h -14h30 : Lunch aux épices
- *14h-17h : Après-midi libre: piscine – lecture – soins savon noir + Hammam*
- 16h : Check out des chambres
- 17h : Départ du Domaine + transferts à l'aéroport de Marrakech

Le tarif comprend

- L'hébergement pour 4 nuitées en chambres partagées ou solo
- Pension complète : les repas classiques et végétariens : petits déjeuners, déjeuners, collations et dîners
- Toutes les pratiques et activités mentionnées dans le programme
- Le matériel de yoga
- L'accès aux parties communes : parc et piscine
- Un soin par personne : hammam, gommage et massage à l'hôtel
- Les taxis pour les sorties en groupe
- La soirée Folklore

Le tarif ne comprend pas

- Les activités annexes non mentionnées dans le programme
- Le transport de chez vous au Domaine / les transports Aérien (vos billets d'avion)
- Toutes consommations d'activités hors programme (qui seront demandées en supplément)
- Les boissons non comprises dans les menus et les boissons alcoolisées
- Les dépenses personnelles ou pourboires
- L'assurance voyage en cas de problèmes ou maladie durant votre séjour

Infos pratiques

LE LIEU : Ecolodge Quaryati Marrakech

- Nous vous mettrons en relation avec les autres participants très rapidement, avec la création d'un groupe WhatsApp 1 mois avant le séjour, afin que vous puissiez organiser du covoiturage ou partager un taxi.

Les intervenantes

➤ **Aurane** : votre Professeure de Yoga et organisatrice de l'événement, prendra soin de vous sur le tapis et en dehors. En cas de besoin, vous pouvez la contacter directement au 06.74.96.99.33. Pour toute question avant, pendant, après le séjour, contactez par mail aldana.aurane@hotmail.fr.

➤ **Chloé** : Co organisatrice et petit ange qui prendra soin de vous durant le séjour.

Vos valises

- N'oubliez pas vos médicaments personnels, une gourde, votre maillot de bain, crème solaire, lunette... serviette de piscine, un peignoir, des claquette ou chaussons (pour l'accès aux SPA). Serviette de sport, des baskets, 4 ou 5 tenues de yoga (ou de sport confortable). Tenue de ville.
- Prévoir également une tenue chaude pour le matin et le soir, un PLAID tout doux pour votre pratique de Yin Yoga et un vêtement de pluie (au cas où).
- Apporter votre tapis de yoga si vous le voulez. Les draps sont fournis par le lieu, il n'est pas nécessaire d'apporter les vôtres.
- *Pour la cérémonie du samedi soir prévoir une **TENUE BLANCHE***

Informations MESURES SANITAIRES :

Le lieu qui vous accueillera a mis en place des mesures sanitaires afin d'assurer la sécurité de tous :

- Mise à disposition de gel hydroalcoolique dans les parties communes.
- Mise à disposition d'agents désinfectants de surface en spray.
- Renfort du ménage et de la désinfection des pièces.
- Désinfection du matériel de Yoga avant et après usage.
- Respecter le calme des parties communes ainsi que la beauté du lieu qui nous accueille.

Notre philosophie

**Une retraite est une expérience humaine à part entière, une immersion totale et un moment dédié à la reconnexion à soi mais aussi à la rencontre avec l'autre.*

**C'est un moment pour vous, durant lequel vous apprenez à devenir acteur de votre bien-être au sein d'un groupe. Toutes nos expériences sont collectives et ont des programmes précis et détaillés répondant à une promesse.*

**Les cours ne sont pas à la carte car ils participent tous, à vous amener au lâcher-prise indispensable à la réussite du séjour. L'ouverture à l'autre, à la nouveauté, le non-jugement, la tolérance et la bienveillance font partie de nos valeurs et nous les prônons toujours avec une grande fierté.*

**Il est pour nous indispensable que vous les partagiez aussi pour apprécier votre séjour.*

Osez dépasser vos appréhensions et partez à la découverte de vous-même : on vous attend sourires aux lèvres et bras grands ouverts !