



YOGA & BREATHWORK MAROC

18 - 25 NOVEMBRE 2024

Avec Béatrice & Daphné





PROGRAMME

Au coeur des paysages enchanteurs du Maroc, une retraite de Yoga vous attend, offrant une immersion profonde dans la culture locale et une opportunité unique de retour à soi. Entourée des montagnes majestueuses de l'Atlas et des dunes du désert, cette retraite est conçue pour ceux/celles qui cherchent à se déconnecter du rythme effréné de la vie moderne. Cours de Yoga, breathwork, méditation, ateliers rythmeront nos journées.

JOUR 1	ARRIVÉE À MARRAKECH Visite et cercle d'ouverture
JOUR 2	DE MARRAKECH À M'HAMID EL GHIZLANE Transfert & découverte vers le désert
JOUR 3	CARAVANE DE CHAMEAUX VERS L'ERG ZAHAR Trek d'environ 3h au coeur des dunes
JOUR 4	JOURNÉE LIBRE DANS L'ERG ZAHAR Immersion dans la beauté et la tranquillité du désert
JOUR 5	DÉPART VERS OUARZAZATE Transfert & découverte du village de poterie Tamegroute
JOUR 6	JOURNÉE LIBRE À AIT BEN HADDOU Exploration du charmant village d'Ait Ben Haddou
JOUR 7	RETOUR À MARRAKECH Découverte de la vieille ville & hammam traditionnel
JOUR 8	DÉPART



info@makiayoga.ch
dpolliand@gmail.com

Béa 079 291 39 42 @makiayogabybea

Daphné 079 346 40 52 @daphne_just_breath