

Nasséra*, de l'association **Zen et Saine**,
vous propose une semaine de:

retraite de yoga et méditation au Maroc*

du samedi 26 octobre 2019
au samedi 2 novembre 2019



*dans un écolodge
situé à 20 km d'Essaouira

Venez vous **ressourcer** profondément
loin de l'agitation



Au programme :

- ✧ **Hatha yoga**
- ✧ **yoga nidra**
- ✧ **méditation**
- ✧ **marche méditative**
- ✧ **2 journées de silence complet pour un recentrage et une vision claire**
- ✧ **une séance individuelle de massage**
- ✧ **excursion en bord de mer**
- ✧ **sortie dans un souk local**
- ✧ **repas végétariens par une cuisinière locale formée à l'équilibre alimentaire**

Tarif hors vol; **562 euros**

(comprenant les transferts, hébergement,
repas végétariens, excursions, toutes les
activités y compris la séance de massage)

**limité à
10 participants**



Pour vous **inscrire**, vous
renseigner :

zen.et.saine@gmail.com

06.03.44.41.66

*formée à l'ENPY