

## Les Conditions

### RÉSERVATION

Acompte de 50% à la réservation.  
Le solde devra être réglé avant votre arrivée.

### ANNULATION

En cas d'annulation plus de 72 heures avant votre arrivée, vous pourrez bénéficier d'un avoir valable 1 an.

## Tarifs

**1 299,-€**

LA SEMAINE  
En chambre partagée

+ 80,-€ PAR JOUR En chambre individuelle

\*HORS TRANSPORT AÉRIEN

## Contact



houria.fikingerbellaredj



houria-fikinger@orange.fr



Maison Daouia, Palmeraie,  
MARRAKECH (Maroc)

MARRAKECH

# Retraites yoga

07 AU 14 MAI 2024





# Houria Fikinger Bellaredy

ENSEIGNANTE

Professeur de Yoga depuis plus de 20 ans, Certifiée Yogathérapie à l'IDYT faculté de médecine Lariboisières Paris, avec le Docteur Lionel Coudron et enseignante de Qi gong thérapeutique. Certifiée par l'Institut de Médecine Traditionnelle Chinoise Ming Men à Villers/Nancy, notamment shiatsu, réflexologie plantaire, thérapie par les ventouses, diététique chinoise, massages.

## LA RETRAITE

Venez à la découverte de ce yoga qui soigne.

**COMMENT ?** Avec des postures, la méditation, la respiration, prendre soin de soi et partir à la découverte de son corps et de ses sensations pour le réparer ou tout simplement en prendre soin.

Cette retraite est axée sur des pratiques pour vous faire ressentir la subtilité de cette approche.

**POUR QUI ?** Tous niveaux, débutants bienvenus, pas de prérequis nécessaire.



## JOURNÉE TYPE

- 7h30 - 8h30** : Cours de yoga | Qi Gong
- 9h - 10h00** : Petit-déjeuner
- 10h00 - 11h00** : Temps libre
- 11h00 - 12h00** : Atelier à thème
- 12h30.** : Déjeuner
- 14h - 17h** : Activités découvertes
- 17h15 -18h45** : Cours de yogathérapie axé sur les problèmes ostéoarticulaires
- 19h** : Dîner
- 21h** : Méditation ou temps libre



# Maison Daouia

YOGI'S GUEST HOUSE



Aurélia et son équipe vous accueillent dans un magnifique écrin hors du temps à la maison d'hôtes « Daouia » avec piscine et hammam à 20 minutes du centre-ville de Marrakech, de la médina et de la fameuse place « Jemaa El Fna ».

Vous pourrez ici déguster une cuisine marocaine traditionnelle saine et fait maison.



*Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au Yoga mais le Yoga qui doit être ajusté à chaque personne.*

## Le Forfait

INCLUT

- L'hébergement en chambre double spacieuse et la Taxe de séjour
- 4 cours de yoga et méditation par jour
- Pension complète (Petit-déjeuner, Déjeuner et Dîner). Repas végétarien sur demande lors de la réservation.
- Tisanes, thé, café, eau, etc. en libre-service
- Accès au hammam et piscine chauffée avec chaises longues et Bed
- Cinq activités découvertes (Jardin secret, Palais Bahia, l'Ecole Coranique, Treck dans la vallée d'Imlil, ...)
- Navette entre l'aéroport d'arrivée et de départ

La visite des différents lieux sera suivie d'un déjeuner en extérieur (non inclus: prévoir 30-40€).

**En exclusivité**, vol en Montgolfière non inclus à 160€, prise en charge 4h dont 1h de vol.