



*"Oser vous aventurer sur des sentiers jamais foulés;
vous explorerez ainsi d'autres contrées en vous"*
Stella Delmas

AYURVEDA CREATION

à ESSAOUIRA

du 7 au 14 octobre 2023

Découvrir le monde de l'Ayurveda

Avec Anne Cutzach et Marie-Laure Monnier, thérapeutes ayurvédiques.

Oser des expériences nouvelles

Activités physiques, activités créatives, ateliers cuisine, immersion dans la vie berbère et son artisanat traditionnel.

Vivre des moments magiques

En s'évadant de son quotidien dans une ambiance joyeuse et décontractée.

Dans un cadre enchanteur

Sous le soleil généreux du Maroc, à l'ombre des arganiers et des oliviers, dans un magnifique domaine avec piscine chauffée situé à 15min du centre historique d'Essaouira.



INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

Anne Cutzach: 06 76 67 30 40 annecutzach@wanadoo.fr

Marie-Laure Monnier: 06 20 97 04 16 mlmonnier13@gmail.com

Le Programme

Jour 1: Transfert depuis l'aéroport d'Essaouira ou de Marrakech, dîner et installation à l'hôtel

Jour 2: Marche aquatique, déjeuner à l'hôtel, atelier terre, dîner à l'hôtel

Jour 3: Immersion dans une coopérative féminine de fabrication d'huile d'argan, déjeuner chez l'habitant, atelier terre, dîner à l'hôtel

Jour 4: Marche nordique, pique-nique sous les arganiers, visite guidée d'Essaouira suivie d'un dîner au restaurant dans la médina

Jour 5: Immersion dans une coopérative familiale de vannerie, déjeuner chez l'habitant, temps libre à Essaouira, ou Massage*/Hammam*, dîner à l'hôtel

Jour 6: Atelier cuisine, déjeuner à l'hôtel, randonnée sur la plage, dîner à l'hôtel

Jour 7: Journée détente libre avec excursion possible*, dîner à l'hôtel

Jour 8: Départ et transfert vers les aéroports d'Essaouira ou de Marrakech

Chaque journée commence par une routine du matin: respiration, mouvements, méditation, suivie d'un petit déjeuner ayurvédique.

Nous finirons chaque journée par une veillée au cours de laquelle nous aborderons différents volets ayurvédiques: Quel est votre Dosha, quelle routine quotidienne à adopter pour rester en forme, comment agir par la respiration sur notre stress quotidien, la nutrition vue sous un angle ayurvédique, ...



Les tarifs

pour 8 jours/7 nuits en pension complète

⚠ PASSEPORT OBLIGATOIRE

Nombre de places limité à 10

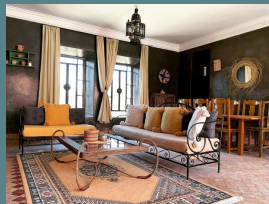
En chambre partagée à 2 avec salle de bain partagée	1190€
En chambre individuelle avec salle de bain partagée	1290€
En chambre individuelle 40m2 avec terrasse et salle de bain partagée	1390€
En chambre individuelle 27m2 avec salle de bain privative	1490€

Inclus

transferts depuis et vers les aéroports d'Essaouira ou de Marrakech, les activités, eau minérale

non inclus

Vols, activités et excursions en option*, le déjeuner du jour 7, les boissons hors repas



* En option

Excursion à la journée plage d'Iftane (déjeuner inclu)	50€
Hammam traditionnel berbère	20€
Massage	entre 30 et 40€