

RETRAITE AYURVEDA CRÉATION

en Terres Nomades



LE PROGRAMME



DU 2 AU 9 NOVEMBRE 2025

DECOUVRIR LE MONDE DE L'AYURVEDA

(Avec Anne Cutzach, sculptrice et thérapeute ayurveda)

- Rituels ayurvediques du matin, méditation, respiration guidée
- Yoga Toumo
- Ateliers ayurvediques (les Doshas, nutrition, utilisation du Vitaliseur de Marion Kaplan, gestion du stress, ...)
- Activités créatives intuitives

ACTIVITÉS PHYSIQUES

- Séances de Pilates dans des cadres inspirants *(avec Isabelle Vandenberghe, professeure diplômée en Pilates)*
- Marches en pleine conscience *(encadrées par un guide local agréé par l'ONMT)*

OSER DE NOUVELLES EXPERIENCES

- Sortir de votre routine quotidienne
- Vivre le moment présent
- ÊTRE et non AVOIR

DECOUVERTE DU MAROC AUTHENTIQUE

- Séjour itinérant au départ de Marrakech: découverte de la vallée du Drâa et du désert de M'Hamid
- rencontre et partage avec les nomades
- 2 nuits en bivouac dans les dunes de l'Erg Chegaga



7 NUITS en pension complète

hébergement confort supérieur
en chambre partagée
groupe de 12 personnes

1475€/pers

+ adhésion annuelle obligatoire à
l'Association Ayurveda Création (15€)
pour les non adhérents

INFOS ET RÉSERVATIONS



06 76 67 30 40



assoayurvedacreation@gmail.com



@ASSO_AYURVEDA_CREATION



ASSO_AYURVEDA_CREATION