

- *Maroc* -

RETRAITE DE YOGA AVEC
LAURENTINE SALAZAR



CA RN ET

de voyage

DU 27 FÉVRIER AU
3 MARS 2025

— SÉJOUR SIGNATURE —

Présentation

Pour qui ?

Cette retraite yoga au Maroc est ouverte à tous, que vous soyez débutant ou pratiquant expérimenté. Si vous cherchez à vous reconnecter avec vous-même, à explorer de nouvelles dimensions de votre pratique, ou à vous ressourcer dans un cadre paisible et inspirant, ce séjour est fait pour vous.

Cette expérience vous offre l'opportunité de vous immerger dans l'art du yoga et de la méditation tout en découvrant un cadre exceptionnel.

Pourquoi ?

Venez vivre une expérience transformative et revitalisante ! Profitez d'un environnement apaisant et énergisant pour approfondir votre pratique, libérer les tensions accumulées et nourrir votre bien-être intérieur.

Cette retraite vous permet de prendre du temps pour vous, de renouer avec votre corps, et de repartir avec une nouvelle clarté et énergie pour continuer votre chemin.



strongly
the moment
etter at you



challenge
ation
er pe



Intervenant



Laurentine Salazar

Laurentine, issue d'études commerciales, a opéré un tournant à 360 degrés, après un burn-out, marquant la fin d'un mode de vie qui ne lui convenait plus. Elle quitte son ancien travail et, grâce à un rééquilibrage alimentaire et sa passion pour le sport, elle retrouve un corps et un esprit sains.

Elle devient diplômée d'État en coaching sportif, et certifiée en Pilates et Yoga (Yoga Alliance). Elle se forme également aux Neurosciences pour une approche holistique du bien-être.

Passionnée de nature, voyages et bonne cuisine, elle allie pilates, yoga doux, développement personnel et massages, offrant un accompagnement complet et bienveillant, marqué par ses origines colombiennes.





Jour 1

27/02/2025

Bienvenue à Marrakech !

À votre arrivée à l'aéroport de Marrakech, un transfert privé vous conduit directement à votre riad, un havre de paix au cœur de la médina.

Prenez le temps de vous installer et de découvrir ce lieu typiquement marocain, avec son patio apaisant et son toit-terrasse offrant une vue imprenable.

Profitez de votre temps libre pour savourer un thé à la menthe ou explorer tranquillement les ruelles alentour.



Jour 2

28/02/2025



Commencez votre journée par une séance de yoga Hatha, complétée par les chakras qui enrichissent et approfondissent votre expérience. En pratiquant le yoga avec une attention particulière aux chakras, vous pouvez atteindre un équilibre énergétique, une santé optimale, et une croissance personnelle et spirituelle. Une séance idéale et complète pour débiter votre séjour.

Après cette pratique enrichissante, un petit-déjeuner ressourçant vous attend et vous profitez d'un temps libre pour vous ressourcer.

En fin de matinée, Laurentine vous propose une méditation guidée sur "l'estime de soi". Un moment privilégié pour apprendre à améliorer votre confiance en vous, à réduire votre stress et votre anxiété.

Après un déjeuner libre, rejoignez Laurentine pour une séance de Pilates axée sur la colonne vertébrale, vous permettant de renforcer vos muscles du tronc et d'améliorer votre posture.

Après un délicieux dîner, Laurentine vous invite à une dernière séance pour ce jour, de Yoga Nidra, une pratique de relaxation profonde et de méditation guidée, idéale pour développer un sommeil de qualité.

Profitez d'une douce nuit de sommeil au Riad.

Jour 3

01/03/2025

Réveil en douceur : Yoga Hatha

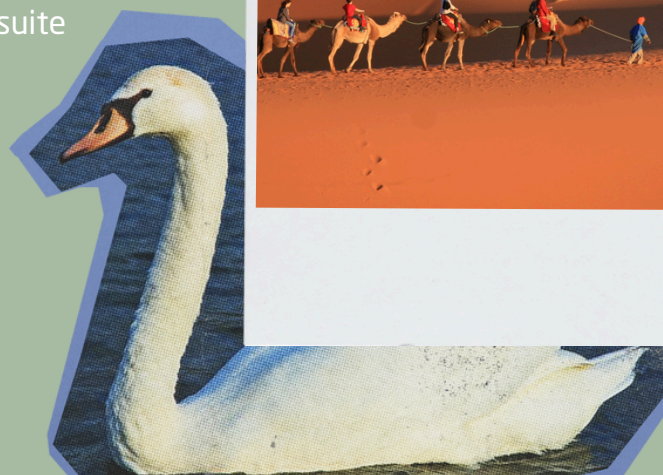
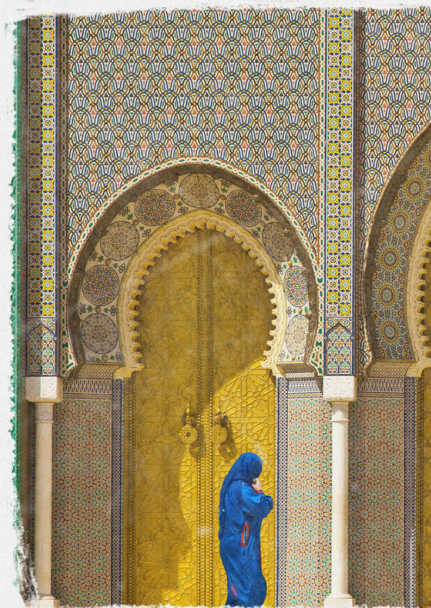
Commencez votre journée par une séance de yoga Hatha animée par Laurentine. Au rythme de votre respiration, chaque posture vous permet de réveiller doucement vos muscles, d'étirer votre corps et d'harmoniser votre esprit. Profitez d'une atmosphère apaisante et inspirante pour ce moment de connexion intérieure.

Après cette pratique enrichissante, un petit-déjeuner ressourçant vous attend et vous profitez d'un temps libre pour vous ressourcer.

En fin de matinée, Laurentine vous propose une méditation guidée sur "le chakra du cœur". Situé au centre de la poitrine, à hauteur du cœur, ce chakra est associé à l'amour, à la compassion, à la guérison et à la connexion

Après un déjeuner et temps libre, rejoignez Laurentine en fin d'après-midi pour une séance de Pilates axée sur les jambes, vous permettant de renforcer vos muscles du tronc et d'améliorer votre posture.

Après un délicieux dîner au Riad, Laurentine vous invite à une dernière séance pour ce jour, de Yoga Yin, mettant l'accent sur la détente et la tenue passive des postures. Un temps de journaling, en toute intimité vous est ensuite proposé avant une belle nuit de sommeil.



Jour 4

02/03/2025

Commencez votre journée par une séance de **yoga Hatha** animée par Laurentine. Au rythme de votre respiration, chaque posture vous permet de réveiller doucement vos muscles, d'étirer votre corps et d'harmoniser votre esprit. Profitez d'une atmosphère apaisante et inspirante pour ce moment de connexion intérieure.

Après cette pratique enrichissante, un petit-déjeuner au Riad vous attend.

En fin de matinée, Laurentine vous propose une **méditation guidée**.

Après un déjeuner et temps libre où vous pouvez flâner dans les rues de Marrakech, rejoignez Laurentine en fin d'après-midi pour une séance de **Pilates**.

Après un dîner au Riad, Laurentine vous invite à une dernière séance pour ce jour, de Yoga Yin, mettant l'accent sur la détente et la tenue passive des postures.

Un temps de journaling, en toute intimité vous est ensuite proposé avant une belle nuit de sommeil dans votre somptueux Riad.





Jour 5

03/03/2025

Commencez votre journée dès l'aube, avec une dernière séance de yoga Hatha, suivi d'un journaling de conclusion, clôturant votre retraite.

Votre transfert privé vous conduit à l'aéroport de Marrakech.

Après un dernier aurevoir au Maroc, il est déjà l'heure de rentrer à la maison. Vous vous envollez vers la France en emmenant avec vous tous les bienfaits de cette magnifique escapade bien-être dédiée au yoga, au Pilates et à la méditation.

Vous repartez le cœur léger et le corps revitalisé, plein d'énergie et d'ondes positives, prêt à affronter le quotidien avec une toute nouvelle sérénité.



Activités incluses

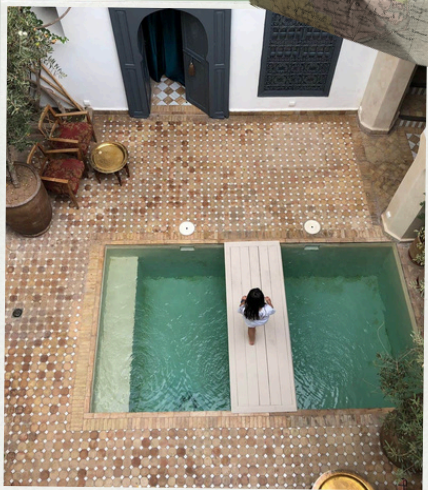
COURS DE CUISINE :

Lors de votre séjour à Marrakech, plongez dans l'authenticité de la cuisine marocaine avec un atelier culinaire exclusif. Dans un cadre typique et raffiné, vous apprenez à préparer des plats traditionnels en utilisant des épices locales et des techniques ancestrales. Sous l'œil attentif de chefs locaux, vous découvrez les secrets des tajines, couscous, et pâtisseries marocaines. Un moment de partage et de convivialité, qui vous permet de rapporter chez vous des souvenirs gourmands et inoubliables.

DÎNER EN EXTÉRIEUR :

Au cours de votre séjour, vous aurez également l'opportunité de profiter d'un dîner en extérieur, dans une ambiance conviviale et typiquement marocaine. Un moment privilégié pour savourer des plats délicieux tout en appréciant l'atmosphère unique de la soirée. Une expérience authentique qui ajoutera une touche inoubliable à votre voyage.





Hébergement

RIAD MAGELLAN (OU SIMILAIRE)

Plongez dans l'atmosphère chaleureuse et accueillante d'un riad traditionnel, niché au cœur de Marrakech. Conçu pour offrir un cadre intimiste et ressourçant, cet hébergement vous permet de profiter pleinement de votre séjour, entre formation, détente et découverte.

Avec ses espaces inspirants et son ambiance unique, le riad vous invite à une immersion totale dans la culture marocaine, idéale pour un séjour mémorable et authentique.



2024



Infos pratiques

FORMALITÉS

Un passeport en cours de validité est nécessaire pour entrer au Maroc. Pas besoin de visa pour les ressortissants français pour des séjours de moins de 90 jours.

DÉCALAGE HORAIRE

Le décalage horaire avec la France est de -1h00.

CLIMAT

Marrakech bénéficie d'un climat méditerranéen semi-aride, avec des hivers doux et des étés très chauds.

DIVERS

- Prises électriques : Type C et E (220V). Pas besoin d'adaptateur pour les appareils européens.
- Langue : L'arabe est la langue officielle, mais le français est couramment parlé.
- Monnaie : Le dirham marocain (MAD). Prévoir un peu de liquide pour les petites dépenses.

SANTÉ

Aucun vaccin spécifique n'est requis pour les voyageurs européens. Toutefois, il est conseillé de s'assurer que vos vaccins classiques sont à jour et de souscrire une assurance santé.

Notre Offre

CETTE OFFRE COMPREND :

La gestion et réservation du séjour par l'agence WELLNESS VOYAGES

Le transfert aéroport/hébergement/aéroport

L'hébergement : 4 nuits au Riad Magellan (ou similaire)

La formule demi-pension (petits-déjeuners et dîners)

La retraite yoga dispensée par votre experte Laurentine Salazar

L'assurance assistance rapatriement

Le cours de cuisine immersif ainsi que le dîner en extérieur

NON INCLUS :

- Les vols internationaux aller/retour vers Marrakech - réservation sur demande et avec frais d'émissions
- Le supplément chambre individuelle (sur demande)
- Les boissons et repas non mentionnés au programme ou mentionnés comme libres
- Les extras et dépenses personnelles à destination
- Les assurances complémentaires (annulation, multirisques...) - réservation sur demande

930€ par personne

Tarif valable pour un départ du 27/02/25 au 03/03/25

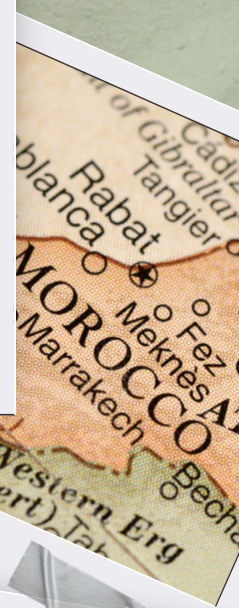
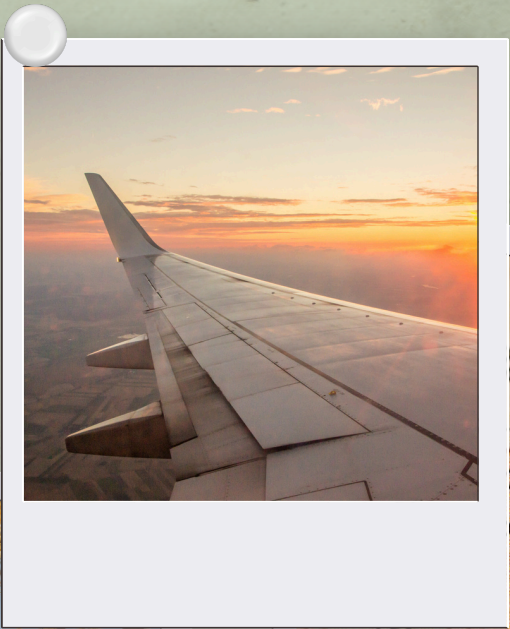
Nombre de places limité à 10 personnes

Sous réserve de disponibilité à la réservation

Tarif révisable sous condition du nombre d'inscrits

Départ garanti à partir de 6 participants







wellness
voyages



Contactez-nous

Information programme - Laurentine SALAZAR :
+33 (0)7 69 10 25 65 - laucoachsportif@gmail.com

Information séjour - WELLNESS VOYAGES :
+33 (0)6 74 16 52 73 - manon@wellness-voyages.com
+33 (0)6 43 15 21 83 - nadine@wellness-voyages.com
www.wellness-voyages.com