

Retraite de Yoga et formation de massage Maroc Tanger du 11 au 18 Mai 2025

avec Naura LAJNEF
Certifiée Yoga Iyengar

à partir de
1060 euros

- Enseignement yoga 18h
- Chambre 1/2 pension
- Transfers aéroport

nauracine@gmail.com
Tél : +33 06.13.12.44.03



PROGRAMME

- **Dimanche :**

transfert de l'aéroport vers Les Figuiettes, installation dans les chambres, et présentation ARYM, collation

20h30 diner

- **Lundi - Mardi - Jeudi - Vendredi :**

8h30 - 9h30 Pranayama

9h30 - 10h00 Petit-déjeuner léger (thé, café, jus, fruits secs, eau....)

10h00 à 12h00 Pratique des asanas

12h30 Déjeuner

Formation en Massage Ayurvédique ou temps libre (plage, vélo, piscine, promenade, massage ou visites)

18h30 à 20h pratique restaurative et bain sonore

20h30 diner

- **Mercredi et Samedi :**

8h30 pratique, petit déj puis visite de Tanger ou Assilah :

- **Dimanche : 8h30 pratique yoga ou massage -**

Départ transfert aéroport de TANGER