

Vos professeurs

Aude de Yog' & Sea

Formée en **Vinyasa** et **Yin Yoga** depuis **6 ans**, je vous propose des séances dynamiques le matin et des flows doux le soir construits pour vous mener à retrouver de la **mobilité** dans le corps, de l'espace pour **respirer**, **apaiser** le mental et arriver à une **relaxation profonde**.



Agnès d'Anyes Yoga

A travers ma pédagogie, j'ai à cœur de créer un espace **bienveillant** pour explorer le yoga à **son rythme**. Je m'adapte à vos besoins et vous guide **avec douceur et sourire**.

Mon Yoga est un mix de sciences et de traditions, un **enseignement sérieux** mais **sans se prendre au sérieux**.



Contacts

Aude AUBRY LE COMTE
+33620450123

www.yogandseabyaude.com

IG : aude.yoga.and.co

aude.aubrylecomte@gmail.com

Agnès ESPANA-BESSY
+330627098640

www.anyes-yoga.com

IG : anyes_yoga

anyes.yoga@gmail.com

Retraite Yoga Retour à Soi

**ENTRE DÉSERT ET OCÉAN
IMSOUANE, MAROC**

DU 28 FÉVRIER AU 6 MARS 2027

avec EVAZION agence certifiée
Atout France

Programme complet

Votre séjour

Besoin de revenir à l'essentiel ?

Plongez dans une retraite Yoga & Surf, pour une **déconnexion** totale et une **reconnexion à Soi**.

Profitez de séances quotidiennes de **yoga revitalisantes**, de méditations guidées et de moments de **relaxation profonde**.

Offrez-vous une **parenthèse ressourçante** pour retrouver **équilibre** et **énergie** au coeur de l'hiver.



Le logement

Nous serons accueillis à The Little Kasbah par Elise et Medhi, une **guesthouse typique marocaine** entre mer et montagne.

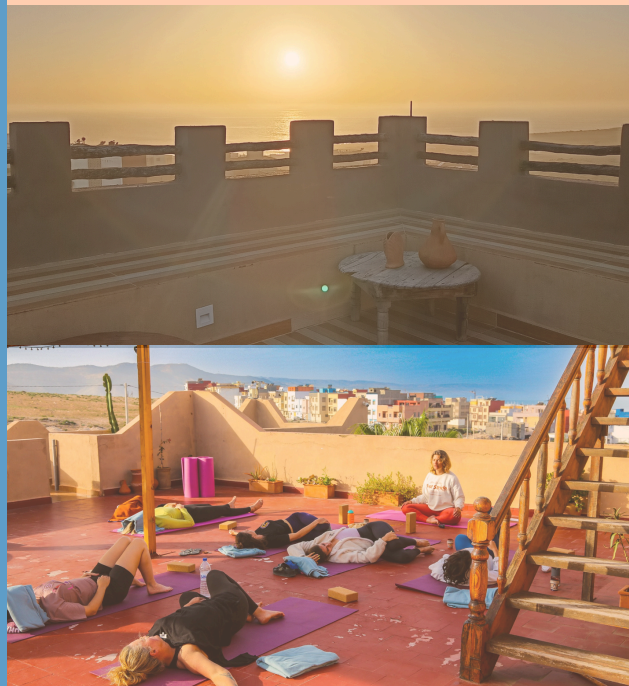
Un chef marocain préparera des **repas faits maisons** inspirés de la cuisine locale avec des produits frais (option veggie, sans lactose...).

Un **rooftop avec vue sur mer et montagnes** vous attend pour vos moments de détente, vos **couchers de soleil** et nos pratiques de Yoga quotidiennes.

Un endroit idéal pour appuyer sur **Reset**.

Le programme

- 🌸 **8h** - Yoga dynamique
 - 🌸 **9h30** - Brunch petit-déjeuner
 - 🌸 **11h-13h** - Surf* ou autres activités**
 - 🌸 **13h30** - Temps libre : repos, déjeuner libre, balade au village et autour, massage, hammam, cours de cuisine...
 - 🌸 **18h** - Yoga doux, Yin yoga et/ou méditation
 - 🌸 **20h** - Diner
 - 🌸 **21h** - Soirée et surprises
- * Horaires modifiables suivant les conditions de marées, prêt de planches, cours en option
- ** Balade, massage, hammam, cours de cuisine, excursion Essaouira, Agadir- En option



Inclus

- 🌸 Demi-pension pendant 6 nuits
- 🌸 Deux cours de yoga par jour
- 🌸 Une excursion méditative aux Dunes
- 🌸 Prêt de planche de surf
- 🌸 Transfert aller-retour des aéroports de Agadir ou Essaouira



Les Tarifs

de **850€/pers.** à **1180€/pers.** en fonction de l'option d'hébergement choisie :

- Chambre triple (lits séparés, sdb privée)
- Chambre double (lits séparés, sdb partagée)
- Chambre double (lit double, sdb privée)
- Chambre double en solo avec sdb privée

TARIF EARLY BIRD !!

Réduction de 60€ jusqu'30 juin minuit avec acompte payé