

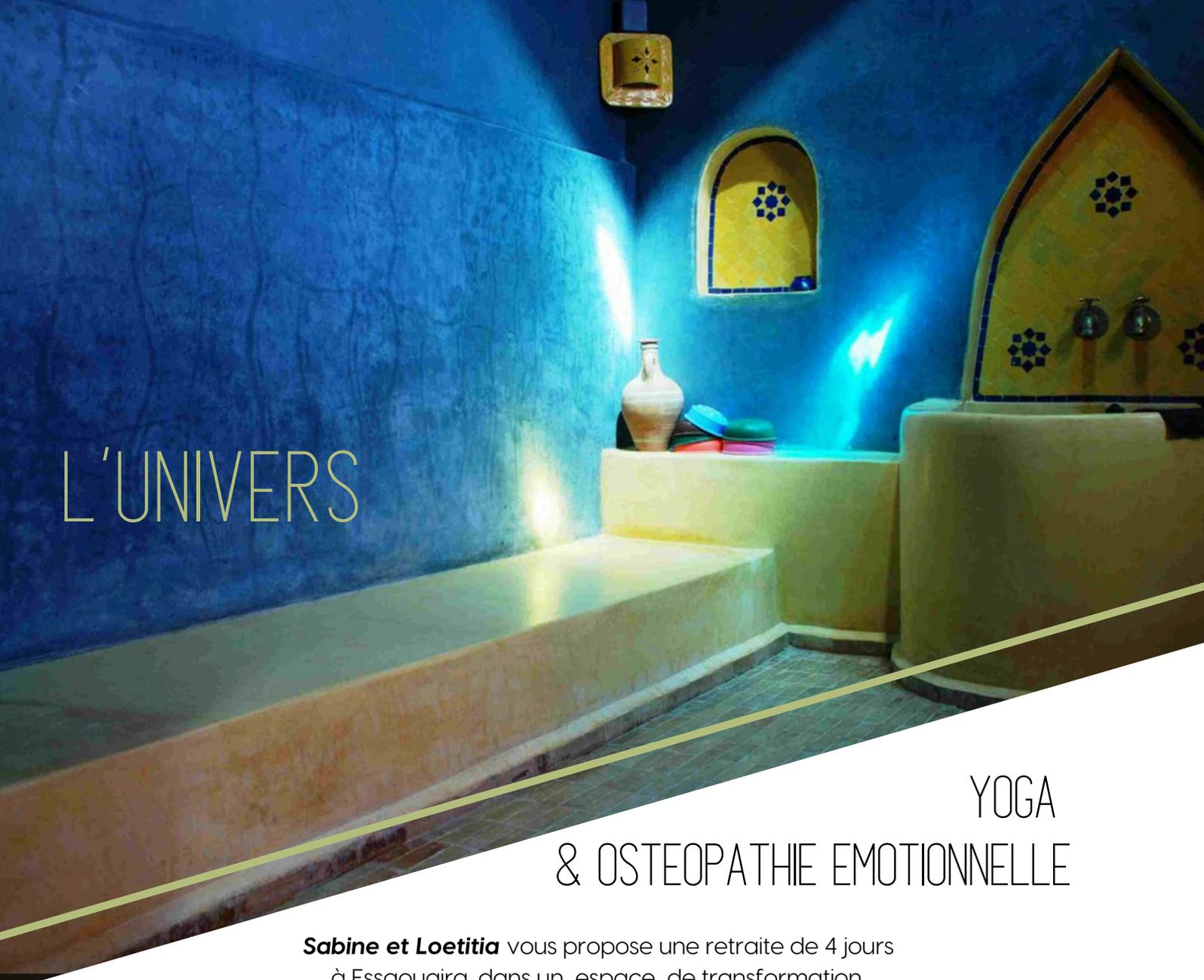


DU 28 MAI AU 1ER JUIN 2025

SEJOUR MAROC - ESSAOUIRA

*"Explorez et Accenillez vos Ressources"*

YOGA & OSTEOPATHIE



L'UNIVERS

## YOGA & OSTÉOPATHIE ÉMOTIONNELLE

**Sabine et Loetitia** vous propose une retraite de 4 jours à Essaouaira, dans un espace de transformation, un « espace/temps » dans lequel on prend soin de soi. Cet oasis vous invite à vous poser.

**Une immersion dans un lieu magique**, pour identifier, rencontrer, comprendre nos schémas corporels, émotionnels et mentaux. S'autoriser à explorer, à décoder et à laisser émerger nos potentiels latents et endormis

...

Pour retrouver sa propre force et son énergie avec des outils maîtrisés...

Pour Sabine et Loetitia ...se sont **des années d'expertises et de passion**, dans leurs propres domaines professionnels :

- Le Yoga et l'Ostéopathie
- La connaissance de Soi et l'énergétique

**Loetitia BONNET** Ostéopathe D.O

**Sabine BREANT - Yoga baie de Somme** - Enseignante Yoga

Depuis 2021, elles donnent des formations de Yin Yoga, et des modules workshops spécifiques.



# PROGRAMME



## MERCREDI 28 MAI

17h00 - Arrivée à Douar Noujoum - Cercle d'ouverture  
18h00 - Yin Yoga restauratif



## JEUDI 29 MAI

8h30 - Hatha Yoga avec Sabine  
10h00 - Soins Neutres Ostéo Individuel avec Loetitia  
17h00 - Atelier & Méditation avec Sabine & Loetitia



## VENDREDI 30 MAI

8h30 - Hatha Yoga avec Sabine  
10h00 - Soins Neutres Ostéo Individuel avec Loetitia  
17h00 - Atelier et méditation avec Loetitia et Sabine



## SAMEDI 31 MAI

8h30 - Hatha Yoga avec Sabine  
10h00 - Soins Neutres Ostéo individuel avec Loetitia  
17h00 - Atelier et Méditation avec Loetitia et Sabine



## DIMANCHE 1ER JUIN

8h30 - Yin Yang YOGA  
9h30 - Soins Neutres Ostéo individuel avec Loetitia  
11h00 - Cercle de fermeture

**\*ACCES UNE HEURE HAMMAM OFFERT DURANT LE SEJOUR**

**LE CONTENU DU PROGRAMME EST SUSCEPTIBLE D'EVOLUER,  
IL EST DONNE A TITRE INDICATIF**

*"Explorez et Accueillez vos Ressources"*

POUR  
S'INSCRIRE

*"Explorez et Accueillez vos Ressources"*



**PRESTATION YOGA & OSTÉOPATHIE**

avec un accès Hammam 1h

720€



**HEBERGEMENT en pension complète**

à réserver directement

à DOUAR NOUJOURM ESSAOUIRA

[www.douarnoujourm.com](http://www.douarnoujourm.com)

de 68€ à 120€ par jour/pers



**Transfert Aéroport A/R**

environ 60€ tout dépendra du nombre de personne sur le même vol.

Contactez Sabine dès votre vol pris.



**Soins Massages et Spa et Randonnée :**

en option



**Vols à votre charge**

Pour venir en avion depuis Paris, En vol direct

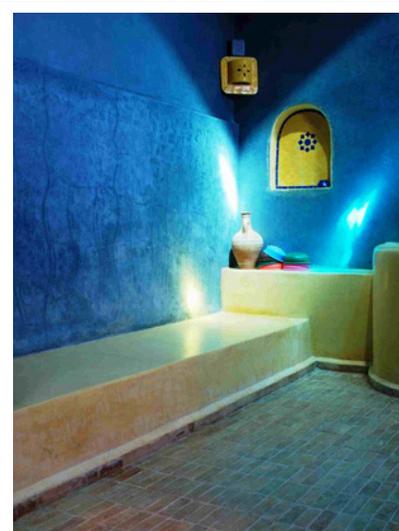
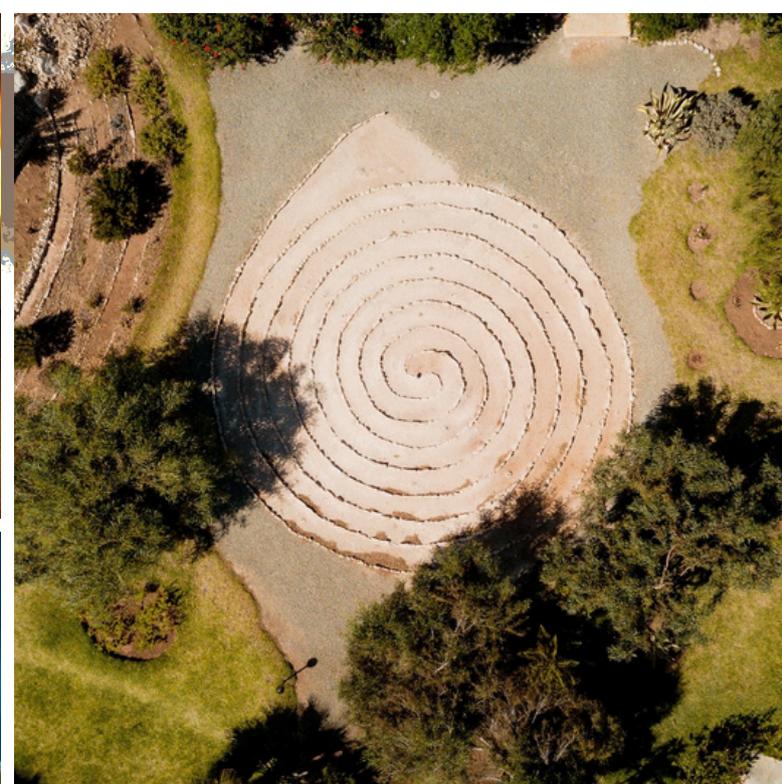
TRANSAVIA (Essaouira)– ou EASY JET

Depuis les autres villes Vous pouvez atterrir à Marrakech (aéroport le plus près) ou à Agadir.

**RESERVEZ TOT VOTRE BILLET POUR BENEFICIER DE TARIF AVANTAGEUX**

# Séjour à Essanouira

"Explorez et Accueillez vos Ressources"



avec Sabine & Loetitia  
Yoga & Ostéopathie émotionnelle ...



*loetitia bonnet*



*sabine breant*

