

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

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

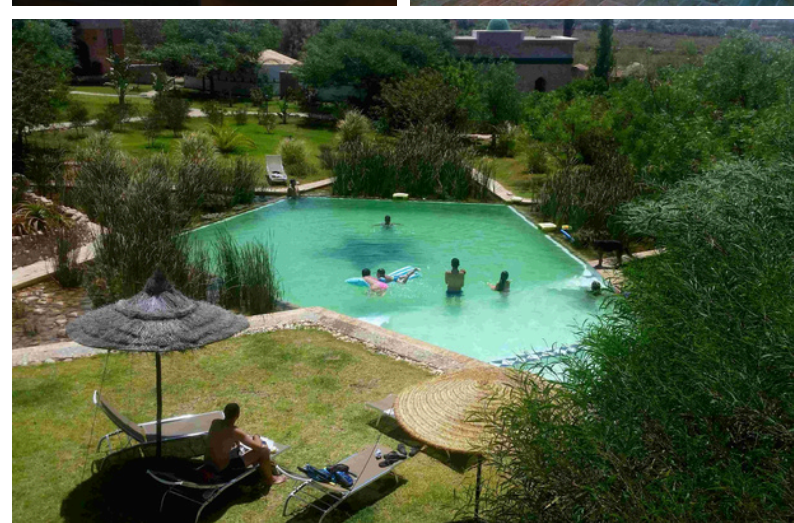
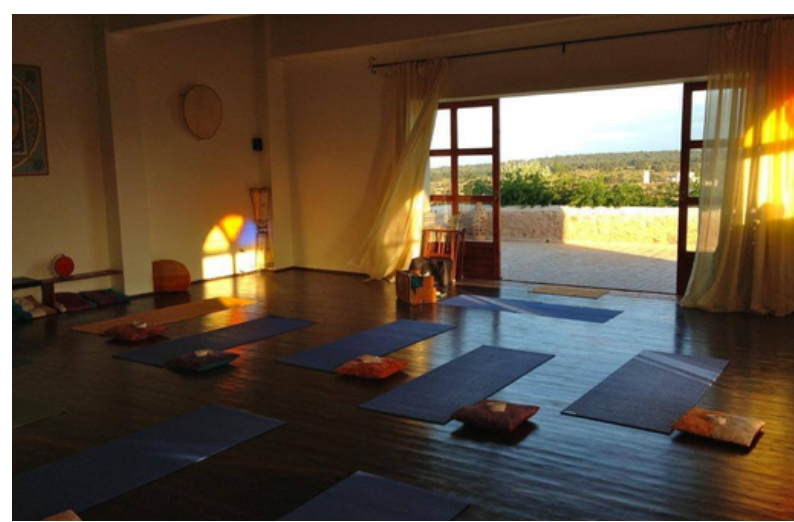
TRANSAVIA (Essaouira)– ou EASY JET

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

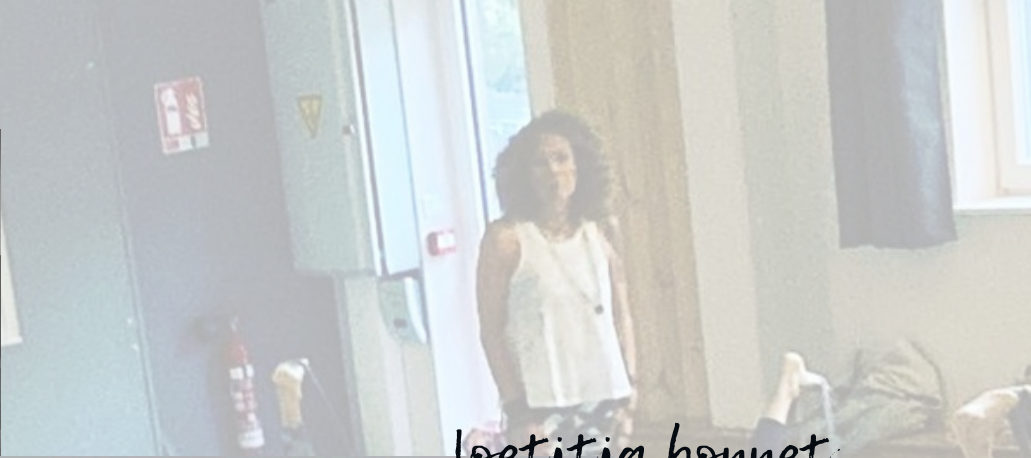
RESERVEZ TOT VOTRE BILLET POUR BENEFICIER DE TARIF AVANTAGEUX

Séjour à Essanouira

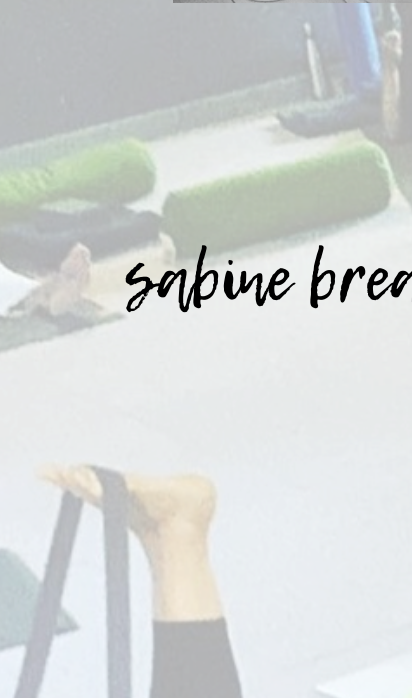
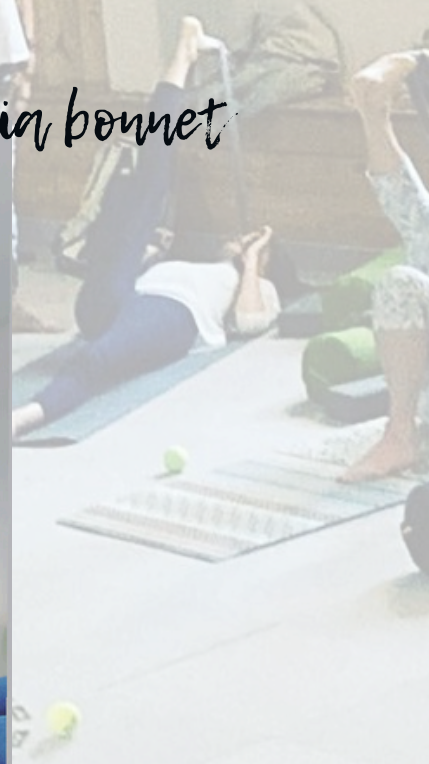
"Explorez et Accueillez vos Ressources"



avec Sabine & Loetitia
Yoga & Ostéopathie émotionnelle ...



loetitia bonnet



sabine breant

