

OBJECTIF DU VOYAGE

*Faire une "détox" mid-week
au pays du bien-être 🙏*



DETOX & YOGA À ESSAOUIRA

LES DÉBUTANTS SONT LES
BIENVENUS !



QU'EST-CE UNE DÉTOX ?

Notre corps est exposé à divers facteurs nocifs : aliments trop gras, trop salés, trop sucrés, pesticides, alcool, tabac, cosmétiques, pollution et sans oublier les produits industriels.

Tout cela entraîne une surcharge de déchets, appelée toxine. Les toxines encrassent notre organisme.

Il est donc vital de mettre son corps au vert régulièrement pour le « dégraisser ».

A travers notre séjour, nous allons apprendre à mettre au point des menus équilibrés qui contribueront à nettoyer notre corps et à repartir sur de bonnes bases.

Des fruits, des légumes, des protéines végétales, le moringa seront nos clés pour emmagasiner un maximum de vitamines et minéraux.

Les pratiques complémentaires comme le yoga, la randonnée, le massage, le hammam, la méditation et les exercices de respiration, vous permettront non seulement de détoxifier votre organisme mais aussi vos émotions en profondeur..

COMMENT SAVOIR SI J'AI BESOIN DE FAIRE UNE DÉTOX ?

Soyez attentif aux messages envoyés par votre corps !

Voici quelques signes principaux :

- Prise de poids
- Problèmes de transit, maux de ventre
- Problème de digestion
- Apparitions des boutons
- Fatigue inexplicable
- Maux de tête, migraines
- Douleurs dans les articulations
- Plus de vulnérabilité aux microbes;

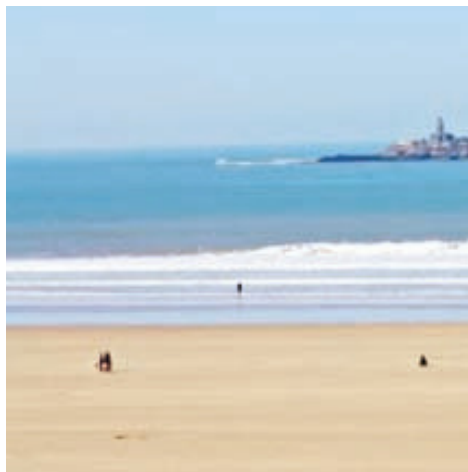


POURQUOI FAIRE UNE DÉTOX ?

Pourquoi faire une cure détox ?

La détox est une véritable tradition pratiquée par les hommes à travers le monde depuis des milliers d'années. Cette tradition de détoxiner ou de purifier son corps, appartenant à toutes les civilisations du passé, perdure aujourd'hui.

Celle-ci correspondant à un besoin physiologique urgent et important quand l'organisme doit se débarrasser des toxines et des déchets amassés qui l'encombrent.



VOTRE PROGRAMME

Voici l'exemple d'une journée type que vous vivrez lors de ce séjour :

8h30 - 9h00

Suivi matinal avec Aminata

9h00 - 10h30

Yoga avec Paola

11h00 - 13h00

balade en bord de mer

13h00 - 14h00

Smoothie aux superfoods

14h30 - 17h00

Différents programmes au quotidien

Atelier alimentation vivante, visite de sites (Médina, ferme Bio, coopérative huile d'argan, balade au bord de mer...), hammam et massage relaxant (non inclus), et des temps libres prévus pour profiter de la médina

17h30 - 18h30

Ateliers discussions avec Aminata sur différents thème en lien avec la naturopathie (alimentation saine, les sources d'intoxication, le mieux-être).

19h00 - 19h30

Soupe aux légumes

20h00 - 21h00

Yin Yoga avec Paola

OU ?

Essaouira

Petite ville au charme fou, construite au bord de l'Atlantique, Essaouira a un climat doux et tempéré par l'océan. Sa médina est agréable, cosmopolite ; il y règne une atmosphère inégalée de tranquillité et de bien-être. Ici, on se repose et on apprécie tout simplement le calme. Ou l'on s'imprègne de l'ambiance animée et colorée du port lorsque les bateaux déchargent leur pêche sur les quais.

Dans cet endroit de bien-être, vous séjournerez au sein d'un fabuleux Riad situé au coeur de la médina d'Essaouira, au pied des remparts à quelques pas de la plage.





PAR AVION

Date départ : Le 13/10/2024

Date retour : Le 18/10/2024



LE TARIF

Chambre Duo 680 € / Chambre Individuelle 800 €

VOTRE SEJOUR

Le tarif comprend

Le transfert pour arriver au Riad

L'hébergement

Les repas détox

Les ateliers Naturopathie & Yoga

les randonnées et activités annexes

Le tarif ne comprend pas

Les vols aller/retour

Les assurances

informations pratiques

Que mettre dans votre valise ? Vous et votre humeur du moment ! Pensez à prendre de quoi vous protéger du soleil (lunettes, chapeau, protection solaire), maillot de bain, quelques affaires chaudes pour les soirées fraîches et n'oubliez pas votre passeport pour le départ (pensez à vérifier que ce dernier soit encore valide 3 mois après le retour.