

*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 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.



## 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 du fabuleux Riad Eowa situé au coeur de la médina d'Essaouira, au pied des remparts à quelques pas de la plage. Le Riad dispose d'une terrasse ensoleillée avec vue panoramique sur la mer.



## VOTRE PROGRAMME

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

8h30

Accueil matinal, tisanes

9h00 - 10h30

Nous débutons les activités par une séance d'éveil corporel (Yoga au bord de mer), postures et respirations pour s'harmoniser, s'assouplir, se dénouer

11h00 - 14h00

Randonnée le long de l'atlantique et ses plages immenses, visite de sites (ferme Bio, coopérative huile d'argan...)

14h00

Smoothie green détox

Temps libre : Hammam, gommage au savon noir, enveloppement au ghassoul, massages relaxants (hors forfait), séance individuelle Naturopathie ou Yoga (hors forfait)

17h30

Yoga relax

19h00

Soupe aux légumes crus

19h30 - 20h30

Conférence et discussions sur la santé, le mieux-être et l'alimentation



## *PAR AVION*

Date départ : Le 13/03/2023 - Date retour : Le 18/03/2023

Date départ : Le 08/10/2023 - Date retour : Le 13/10/2023



## *LE TARIF*

**Chambre partagée 650 € / Chambre individuelle 750 €**

## *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  
Le massage et hammam.  
Les séances individuelles Naturopathie & Yoga  
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.

A ce jour, le Maroc exige la Vaccination (3 doses) pour entrer sur le territoire..