

SÉJOUR SANTÉ BIEN ÊTRE

Janvier & février 2026



à partir de
958€
7 nuits/8 jours

Départ Marseille

Offrez-vous une parenthèse de bien-être au Ksar Ighnda. Alliez alimentation saine et découvertes Culturelles dans un cadre d'exception avec

Satya Granet

www.yoga-ayurveda-agde.fr

CONTACT

reservation@ighnda.com

+ 212 5248-87644

www.ksarighnda.com

Douar Asfalou, Aït Ben Haddou, Maroc

INFORMATIONS

+33 632047946

ce programme peut être modifié en fonction des jours et horaires des vols

Tous les jours

- 7h30 – **YOGA INTEGRAL** ou **EVEIL MUSCULAIRE**
- 8h45 – Petit Déjeuner
- 19h30 – Dîner
- 21h **MEDITATION** ou **RELAXATION**

Maximum 12 personnes

dimanche	RYANAIR – Vol Marseille-Ouarzazate 12h35-14h25 Accueil installation et visite du Riad
lundi	10h – – YOGA pour une MEILLEURE SANTE 12h – Déjeuner libre – 17h – APPRENDRE à MEDITER
mardi	10h – marche Aït Ben Haddou – déjeuner libre 16h – LA RELAXATION 17h – GESTION du STRESS
mercredi	10h Transfert à l'oasis d'El Noujoum Marche dans l'oued El Noujoum avec guide - Repas sur place (25€) Retour Riad - Temps libre 17h – LA COMMUNICATION NON VIOLENTE
jeudi	10h <u>Douar Tamdakhte</u> marche et visite des troglodytes et MEDITATION Repas à la Kasbah des Cigognes (20€) Retour Riad - Temps libre 17h – CONFIANCE en SOI 21h – ANIMATION MUSICALE au Jazzy Club
vendredi	10h en 4X4 Vallée de l'Ounila – repas de midi au Refuge (15€) – visite de la mine de sel - Retour Riad - Temps libre 16h – AUTO MASSAGE AYURVEDIQUE LIBERER les TENSIONS dans le CORPS 17h – L'UTILISATION des FLEURS de BACH pour GERER les EMOTIONS
samedi	10h Ouarzazate – le ùarché (achats pour le repas du soir) Epices, achats souvenirs, Pâtisseries du Souk. Retour Riad – repas libre - COURS de CUISINE 17h – LE MAL au DOS POURQUOI COMMENT SOULAGER les TENSIONS par le MOUVEMENT 19h30 – Dîner dans les jardins avec AHWACH (<i>danse traditionnelle Berbère</i>)
dimanche	FIN DE PRESTATION - 12h Transfert Aéroport vol RYANAIR Ouarzazate-Marseille 14h50-18h30

NON COMPRIS

- VOL (TRANSAVIA)
- REPAS DU MIDI
- BOISSON HORS REPAS
- SPA
- POURBOIRE
- ACTIVITES HORS PROGRAMME
- ASSURANCE VOYAGE & ANNULATION

Les conditions d'inscription

- 40% à la réservation
- le solde 1 mois avant le départ
- en cas d'annulation de la part du client l'acompte à la réservation n'est pas remboursé sauf cas de force majeure justifiée.
- en cas d'annulation de la part du Riad toutes les sommes engagées sont entièrement remboursées

Les tarifs indiqués sont pour en chambre partagée
En chambre seule : **1 317€** pour 7 nuits