

# Déroulé du Séjour

## Mardi 6 Avril

**14h25** : Arrivée Essaouira  
Transfert Aéroport → Hameau des Cascades  
Visite des lieux et installation dans les chambres  
**16h** : Jus de bienvenue et présentation de la semaine.  
**17h** : Cercle d'ouverture et pratique d'ancrage - Hatha Yoga Flow  
**19h30** : Dîner au Hameau  
**20h30** : Méditation du soir autour du feu

Les horaires sont susceptibles d'être légèrement modifiés au cours du voyage

## Mercredi 7 Avril

**7h-30** : réveil énergétique, étirements des méridiens et salutation du soleil  
**9h** : petit-déjeuner  
**10h 30** : Randonnée avec guide Ottman  
**13h30** : Déjeuner au Hameau  
- Temps libre -  
**18h30** : Yin Yoga  
**19h30** : Dîner au Hameau  
**21h** : Relaxation au bols chantants

## Jeudi 8 Avril

**7h30** : Jala Neti et Méditation face au soleil  
**9h** : Petit-déjeuner  
**10h30** : Balade contemplative jusqu'à l'océan et Hatha Yoga sur la plage  
**12h30** : Déjeuner au Hameau  
**14h** : Temps libre ou massage à la demande  
**17h** : Atelier Do In, auto massage et yoga du visage  
**18h** : Yoga équilibre et alignement  
**19h30** : Dîner au Hameau  
**21h** : Yoga Nidra



## Vendredi 9 Avril

**7h30** : Pranayama et réveil musculaire  
**8h30** : Petit-déjeuner  
**10h30** : Atelier fabrication du pain traditionnel à Sidi Kaouki avec Hafida  
**12h30** : Déjeuner à Sidi Kaouki (en supplément)  
- Retour et Temps libre -  
**17h30** : Yin Yoga Chakra plexus et coeur  
**19h30** : Dîner au Hameau  
**21h** : Respiration et méditation du soir

# Déroulé du Séjour

## Samedi 10 Avril

**7h30** : Danse du Dragon  
**8h30** : Petit-déjeuner  
**10h30** : Visite d'Essaouira  
**12h30** : Déjeuner à Essaouira (en supplément)  
- Journée libre à Essaouira -  
**19h** : Retour et Dîner au Hameau  
**21h** : Séance douce "Fascia et special Dos" suivie d'un yoga Nidra



## Dimanche 11 Avril

**7h30** : Yoga Flow  
**8h30** : Petit-déjeuner  
**10h** : Balade à pied aux Cascades de Sidi M'Barek  
**12h30** : Déjeuner au Hameau  
- Temps libre ou Hammam traditionnel -  
**19h** : Dîner au Hameau  
**21h** : Salutation à la Lune et méditation

## Lundi 12 Avril

**8h** : Yoga Vinyasa et mobilité  
**9h** : Petit-déjeuner  
- Temps libre -  
**12h** : Déjeuner au Hameau  
**15h30** : Atelier cérémonie du thé avec Myriam au Hameau  
**18h30** : Yoga  
**19h30** : Dîner au Hameau  
**21h** : Méditation et cercle de clôture

## Mardi 13 Avril

**11h30** : Départ et transfert pour l'aéroport d'Essaouira  
Vol à **15h05** arrivée à Bordeaux à **18h45**

Tous les repas sont en **pension complete au Hameau** à l'exception de **deux dejeuners** pendant les excursions. Ce sera l'occasion de découvrir **les plats locaux de votre choix (végétarien ou avec poisson / viande)**.  
→ Restauration traditionnelle entre **10 et 25 euros**