



### MARDI

9H - 10H YOGA & ÉVEIL MUSCULAIRE

10H - 16H BALADE & DÉCOUVERTE

17H - 19H CONFÉRENCE HORMÈSE & RENFORCEMENT

19H - 20H DÎNER HYPOTOXIQUE BOUILLON ET LÉGUMES VAPEUR

20H - 22H CERCLE DE PAROLES

### MERCREDI

9H CERCLE DE BONJOUR

9H - 10H RÉVEIL MUSCULAIRE ET RESPIRATIONS HYPER-OXYGÉNANTES

10H30 - 11H30 PRATIQUE RENFORCEMENT & HORMÈSE

12H - 14H DÉGUSTATION DE FRUITS & BOUILLON EN SILENCE

14H - 16H TEMPS LIBRE & DÉTENTE AU HAMMAM

17H - 19H ATELIER DE LA BONNE HUMEUR

19H - 20H DÎNER HYPOTOXIQUE BOUILLON ET LÉGUMES VAPEUR

20H - 22H00 CÉLÉBRATION AUTOUR DU FEU

### JEUDI

9H - CERCLE DE BONJOUR

9H - 10H RÉVEIL MUSCULAIRE ET RESPIRATIONS HYPER-OXYGÉNANTES

10H30 - 11H30 PRATIQUE RENFORCEMENT & HORMÈSE

12H - 14H DÉJEUNER DE FRUITS & BOUILLON

14H - 16H CERCLE DE CLÔTURE

Informations & réservations :

Zineb Réghay ~ Naturopathe

WhatsApp +33- 650 756 862

[www.zinebreghay.fr](http://www.zinebreghay.fr)

Facebook & Insta : ZinebReghay.CoachNaturopathe





### VENDREDI

ARRIVÉE, ACCUEIL, DÉCOUVERTE DES LIEUX  
DÉTENTE, PISCINES, HAMMAM, BALADES  
DÎNER MAROCAIN TRADITIONNEL

### SAMEDI À LUNDI

9H - 10H YOGA - ÉVEIL MUSCULAIRE

10H - 16H BALADES & DÉCOUVERTES

16H - 18H TEMPS LIBRE & DÉTENTE (PISCINE, HAMMAM, MASSAGE...)

18H30 - 19H30 ÉCHANGE SUR UN THÈME DE NATUROPATHIE DONT  
CONFÉRENCE DÉTOXINATION & ALIMENTATION VIVANTE

21H PETITE ACTIVITÉ DU SOIR SELON LES ENVIES !

(FEU DE CAMP, SOIRÉE MUSICALE, BALADE NOCTURNE ETC.)

### INCLUANT :

UNE VISITE GUIDÉE DANS LA MYTHIQUE MÉDINA DE FÈS  
UNE VISITE GUIDÉE À SEFROU ET SON VILLAGE TROGLODYTE  
UNE RANDONNÉE GUIDÉE DANS LE DOMAINE  
UNE BALADE EN BARQUE AUTOUR DU LAC & CASCADE

\*\*\*

LES REPAS SAINS ET SAVOUREUX  
L'HÉBERGEMENT & LES TRANSFERTS AÉROPORT

\*\*\*

ACCÈS AU HAMMAM, PISCINE CHAUFFÉE, BASSIN DE 75M POUR PADDLE,  
PISCINE D'EAU DE SOURCE, VTT & NOMBREUSES POSSIBILITÉS DE BALADES  
BALISÉES DANS CE CADRE MAGNIFIQUE ET PAISIBLE

### LES REPAS DU VENDREDI AU MARDI :

ILS SERONT PRÉPARÉS AVEC SOIN PAR SANAË LA CUISINIÈRE QUI VOUS  
RÉGALERA DE BONS PETITS PLATS MAROCAINS : LE LUNDI AVEC DES REPAS  
DE FÊTE, PUIS DE MARDI À JEUDI EN DESCENTE ALIMENTAIRE SAVOUREUSE  
ET VÉGÉTARIENNE, TAJINES DE LÉGUMES, CAVIAR D'AUBERGINE ET AUTRES  
DÉLICIEUSES SALADES CUITES ET CRUES.

### Informations & réservations :

Zineb Réghay ~ Naturopathe

WhatsApp +33- 650 756 862

[www.zinebreghay.fr](http://www.zinebreghay.fr)

Facebook & Insta : ZinebReghay.CoachNaturopathe

