

# Séjour PILATES & SENS

DU 28 MAI AU 02 JUIN 2024

Organisé et encadré par Florence FRANÇOIS

5 Jours

pour Explorer vos 5 sens ,  
Cultiver votre Bien-Être et vous Relier  
au tout

## 2 Pratiques de Bien-Être par jour

Pilates, Yoga, relaxation dynamique, méditation,  
coaching collectif sur l'essence de soi

## 1 Voyage sonore au coeur du désert

Cours de Yoga au coeur du désert d'Agafay et  
méditation aux vibrations du Handpan

## 1 Atelier culinaire

Goûter les saveurs marocaines en apprenant à cuisiner  
berbère

## 1 Atelier cosmétique

Place à l'olfaction lors de cette atelier créatif de votre  
propre crème aux essences et huiles du maroc ,

## 1 Massage d'harmonisation

Laisser place au toucher du corps, aux sensations d'hamonie et  
de sérénité lors de ce massage sur peau aux huiles essentielles

5 Jours / 5 Nuits / 5 Sens

980€ tout inclus par pers (Hors vol)

en chambre partagée en 1/2 pension au Domaine de Tam

