



L'Association **Art du Mieux Etre** organise une retraite yogique à **Marrakech** et sa région du **1er au 10 novembre 2022** avec **Amrita**

Tout près de nous, **Marrakech** à 2 heures d'avion et pourtant un grand dépaysement ! Je vous propose 10 jours de déconnection totale de vos habitudes et de vos routines, dans des conditions optimums de séjour. **4 jours dans un Riad à Marrakech** en médina, **3 jours à Ouirgane** dans le Haut Atlas dans le merveilleux domaine de **la Roseraie** et enfin **2 jours aux portes du désert à Agafay** dans un bivouac de rêve **Le Bédouin**.

Au programme : 2h30 de yoga chaque jour en 2 cours, un le matin et un en fin d'après-midi, de la méditation, des soirées d'échanges et de partage. Notre programme yoga laissera donc de larges plages de temps libre à la visite de Marrakech puis de sa région



Professeure de yoga et de danse, basée à Nice, **Amrita** est également relaxologue. **Formée aussi aux pratiques de mouvements dans l'eau**, elle met en synthèse tous ses apprentissages et expériences cumulés depuis plus de 25 ans au service du **Mieux-Être**. Elle se définit comme une **"chercheuse du mouvement"** pour le bien être du Corps-Esprit. *« Mon yoga est fluide, comme l'eau dont nous sommes constitués. Il est axé sur la sensation d'un mouvement continu, pendant l'Asana (la posture) et entre les Asanas. Il se trace dans l'espace et s'incarne dans l'instant présent. »*

Amrita est aussi engagée sur les voies spirituelles soufie et bouddhiste. Pour elle, les traditions sincères et authentiques nous portent vers la joie et la purification du cœur. *« La vie est mouvement. Rien ne s'arrête et le continuum est dans le Prana, le souffle. En captant cette énergie, on est en harmonie avec la nature même de la vie ! »*

Pour toutes informations et inscriptions : tél : 06 82 07 39 59

amrita@niceamyoga.com

 **amrita_lahlou**

www.niceamyoga.com

 : Art du Mieux Etre