Guide Pratique

***

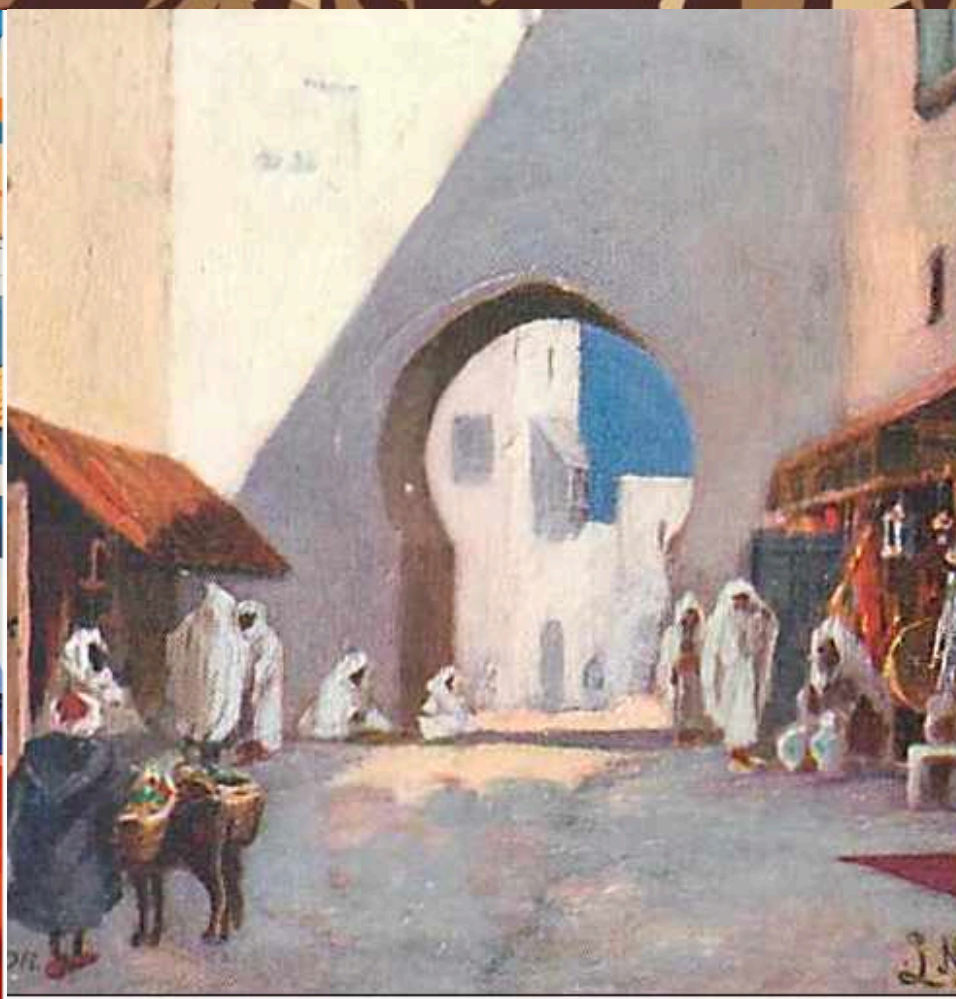
La Belle Essaouira

RETRAITE
VITAMIN SEA & RESET

BY CARLA BONNIEZ &
CHARAF

ESSAOUIRA

MAROC



RETRAITE

VITAMIN SEA & RESET

SURF & YOGA

Du 01 au 08 novembre 2025

Au choix - à partir de **530€ :**

- Séjour de 4 jours
- Séjour de 7 jours

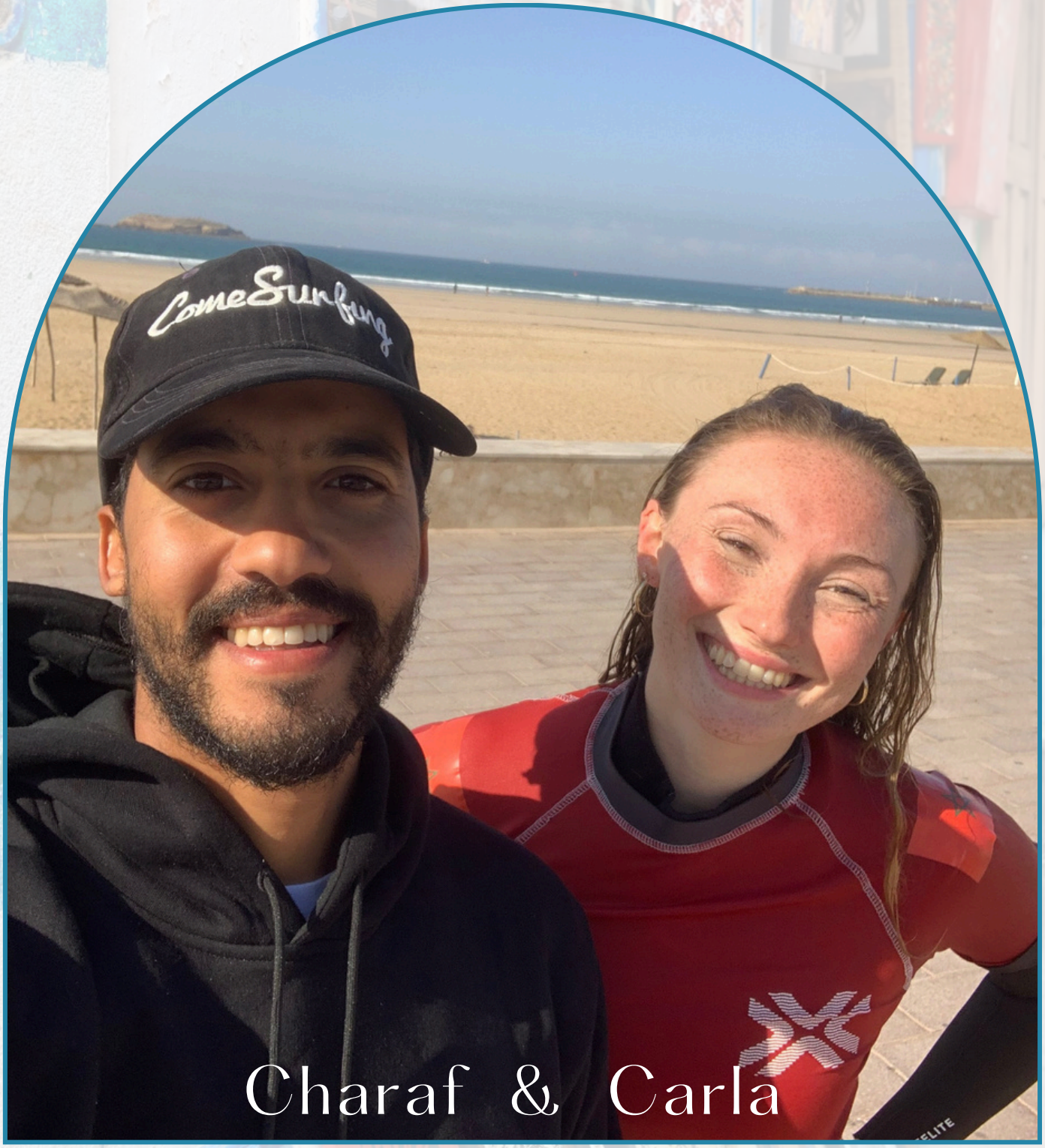
Un doux mélange entre lâcher prise et exploration, entre les vagues de l'Atlantique et les ruelles envoûtantes d'Essaouira.

Un séjour solaire où l'on glisse entre yoga, surf, hammam et richesses artisanales marocaines.

Une parenthèse vivante et pleine de souffle.

RETRAITE

VITAMIN SEA & RESET



Charaf & Carla

VOS ORGANISATEURS & PROFESSEURS

@comesurfing @PureYoga.therapy

Itinerary PLANNER

ESSAOUIRA

Essaouira, c'est une **bulle de douceur** sur la côte marocaine. Une ville blanche et bleue, où le vent souffle juste ce qu'il faut pour sentir **la liberté**. On s'y perd avec plaisir dans les ruelles de la médina, entre les artisans, les couleurs, les odeurs d'épices et de bois.
Au port, les bateaux bleus dansent doucement, et on déguste du poisson grillé les pieds dans le sable. **La lumière y est dorée, le rythme apaisé, le cœur plus léger.**
Entre balades sur la plage, couchers de soleil et instants suspendus, Essaouira invite à **ralentir**, à revenir à **l'essentiel,** avec **simplicité et authenticité.**

SON HISTOIRE

Essaouira, autrefois appelée **Mogador,** est une ville chargée d'histoire et de rencontres. Ancien **comptoir phénicien**, puis **forteresse** portugaise, elle devient au XVIIIe siècle un **carrefour commercial** sous le sultan Mohammed ben Abdallah.
Sa médina, classée à **l'UNESCO,** a été dessinée par un architecte français et mêle influences **arabes, africaines et européennes.**
Ville de marins, d'artisans et de musiciens, Essaouira garde l'empreinte d'un passé riche et métissé, **empreint d'ouverture et de poésie.**

SA CULTURE

La culture d'Essaouira est un doux mélange d'influences berbères, arabes, africaines, juives et européennes. **La musique** y occupe une place centrale, notamment le **gnawa**, héritage spirituel venu d'Afrique subsaharienne, rythmé par les tambours, le guembri et les chants envoûtants. Essaouira est aussi une ville **d'artisanat** : marqueterie de thuya, bijoux, textiles... tout y respire la création. Sa culture, vivante et généreuse, reflète une identité ouverte, chaleureuse et profondément enracinée.

POURQUOI VENIR À ESSAOUIRA?

On vient à Essaouira pour sa **lumière dorée**, **son air marin** vivifiant et son ambiance bohème. C'est une ville où l'on respire la **liberté**, entre **ruelles authentiques,** musique gnawa, **plages sauvages** et **artisanat local**. Essaouira est également idéal pour **le surf** ou encore le **kitesurf**. Ni trop grande, ni trop touristique, elle offre un parfait équilibre entre détente, culture et inspiration. À Essaouira, **on se sent bien.** Simplement.

QUELQUES PETITS MOTS ARABES POUR VOUS...

Français	Arabe
Bonjour	Salam
ça va ?	Labas ?
Au revoir	Bslaama
Merci	Shukran
Combien ça coûte ?	Kchhal taman ?
Bon appétit / Santé	Bssaḥa

SPÉCIALITÉS D'ESSAOUIRA

Essaouira, charmante ville côtière du Maroc, séduit non seulement par son atmosphère authentique et son architecture typique, mais aussi par sa richesse gastronomique. Influencée par les ***traditions berbères***, ***arabes, africaines et méditerranéennes***, *la cuisine d'Essaouira met à l'honneur les produits de la* **mer**, *les* ***épices*** *parfumées et les recettes transmises de* ***génération en génération***.

Entre tajines de poisson, couscous, pâtisseries aux amandes et street food locale, les saveurs d'Essaouira offrent un véritable voyage gustatif au cœur de la culture marocaine.

POISSON GRILLÉ AU PORT

fraîchement pêché, cuit à la braise et servi avec du pain, du citron et des légumes. Un incontournable d'Essaouira.

TAJINE DE POISSON OU DE FRUITS DE MER

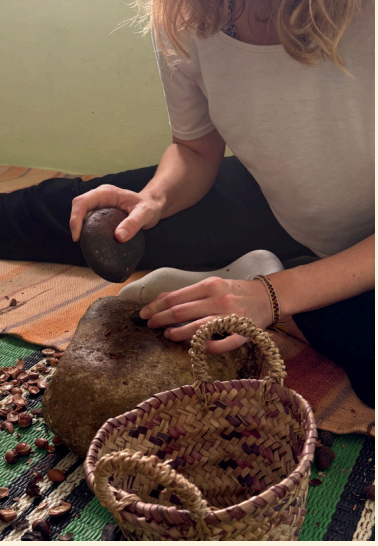
mijoté avec des légumes, citron confit, olives, parfois avec du safran ou des épices douces.

HARIRA

soupe riche à base de tomates, lentilles, pois chiches, viande et coriandre, idéale en entrée ou en fin de journée.

LE SAVIEZ-VOUS?

L'huile d'argan est également omniprésente puisqu'elle sert de base à de multiples recettes ; les tajines sont ici cuits avec ce condiment et elle parfume aussi la semoule



INFORMATIONS

LOGEMENT

RIAD MALAIKA
(qui signifie "Les Anges" en arabe),
c'est un écrin discret au cœur de la médina d'Essaouira. Sa restauration soignée, achevée en 2022, a préservé tout le charme d'une maison traditionnelle du XVIIIe siècle, avec voûtes ciselées, murs en tadelakt et lanternes tamisées, offrant une ambiance authentique, apaisante et raffinée

Clique ici pour voir le Riad

COURS DE SURF

Charaf, **natif** d'Essaouira a passé sa vie sur les vagues. Il est réputé pour sa **patience** à **transmettre** la bonne pratique de surf. Sa pédagogie permet à ses élèves de s'initier au surf avec une approche académique et de découvrir le **plaisir de la glisse**. Pendant la retraite, vous allez apprendre les bases du surf et les techniques adaptées à votre niveau pour pouvoir devenir des surfeurs autonomes. L'objectif est de vous donner **les clés** pour vous sentir **confiant** dans cette pratique et **progresser petit à petit** en plus de sentir le **bonheur procuré** par les vagues durant les sessions ensemble.

COURS DE YOGA

Carla, professeur de **yoga certifiée** (Hatha & Ashtanga), **sonothérapeute** et spécialisée en rééducation posturale est avant tout passionnée du **corps humain**, de la beauté en chaque chose vivante et surtout d'**Ashtanga Yoga**. Mais aussi de tout ce qu'implique le yoga, et pas seulement les postures mais aussi tout ce mode de vie, sa philosophie. Les cours de yoga sont **adaptés** et ouverts **à tous.tes.** Une pratique adaptée pour les débutants comme pour les plus avancés dans la pratique. Une approche bienveillante, où le partage, l'écoute de son corps, la légèreté, l'alignement, le souffle, la conscience du corps sont mit en avant.

AUTRES ACTIVITÉS INCLUSES

- Un voyage sonore
- Atelier fabrication d'huile d'argan à la main, flacon d'huile d'argan, thé & dégustation
- Hammam Traditionnel (1h)

EXTRAS INCLUS

- Transport aller - retour vers Sidi Kaouki
- Restaurant traditionnel de fin de séjour
- Un service et une équipe à l'écoute, disponible & chaleureuse

ZOOM SUR VOTRE RETRAITE

VITAMIN SEA & RESET

4 JOURS

Note : en fonction des horaires de vos vols, nous adaptons le programme

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4
MATIN	Arrivée Journée Libre	**YOGA CLASS** (1h) • 8:00 AM Petit déjeuner **SURF LESSON** (2h00) • **10**:30 AM	**YOGA CLASS** (1h) • 8:00 AM Petit déjeuner **SURF LESSON** (2h00) • **10**:30 AM	**YOGA CLASS** (1h) • 8:00 AM Petit déjeuner **SURF LESSON** (2h00) • **10**:30 AM
APRÈS-MIDI	**Option :** Yoga Class Couché de soleil sur la plage	**TEMPS LIBRE** 4:00 PM Atelier artisanal, fabrication **d'huile d'argan** avec Hafida	**TEMPS LIBRE** 07:00 PM **Hammam Traditionnel** 08:30 PM **Restaurant** Traditionnel	Départ

Option Jour 3 : Voyage Sonore en fin de journée / après-midi

CES MOMENTS INOUBLIABLES...

ZOOM SUR VOTRE RETRAITE

VITAMIN SEA & RESET

7 JOURS

Note : en fonction des horaires de vos vols, nous adaptons le programme

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
MATIN	Arrivée Journée Libre	**YOGA CLASS** (1h) • 8:00 AM Petit déjeuner **SURF LESSON** (2h00) • **10**:30 AM	**YOGA CLASS** (1h) • 8:00 AM Petit déjeuner **SURF LESSON** (2h00) • **10**:30 AM	**YOGA CLASS** (1h) • 8:00 AM Petit déjeuner **SURF LESSON** (2h00) • **10**:30 AM	TEMPS LIBRE	**YOGA CLASS** (1h) • 8:00 AM Petit déjeuner **SURF LESSON** (2h00) • **10**:30 AM	Départ Journée Libre
APRÈS-MIDI		TEMPS LIBRE 4:00 PM Atelier artisanal, fabrication d'huile d'argan avec Hafida	TEMPS LIBRE	TEMPS LIBRE Option : Yoga Class Couché de soleil sur la plage	**SURF LESSON** (2h00) • **02**:30 PM **YOGA CLASS** (1h) • 06:00 PM	07:00 PM Hammam Traditionnel 08:30 PM Restaurant Traditionnel	

Option Jour 1 : Voyage Sonore en fin de journée / après-midi

Retrouvez toutes les activités possibles à Essaouira et aux alentours plus bas dans ce guide pratique...

CES MOMENTS INOUBLIABLES...

Europe > Essaouira

Début de votre voyage

Journée libre & en option cours de yoga possible en fin d'apres-midi/ soirée (+15€ pp)

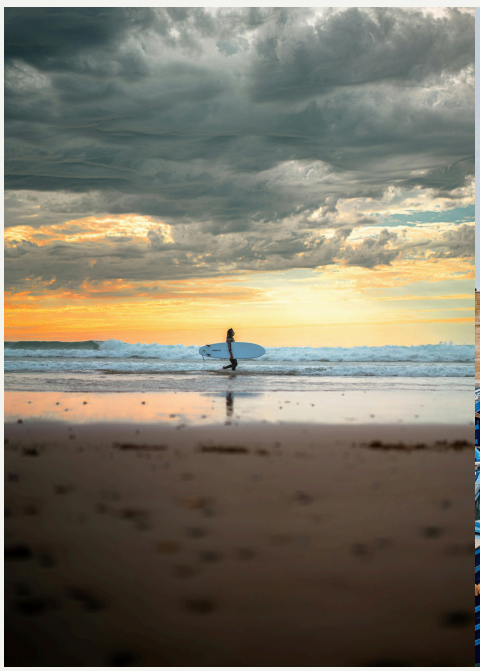
Départ pour votre séjour !

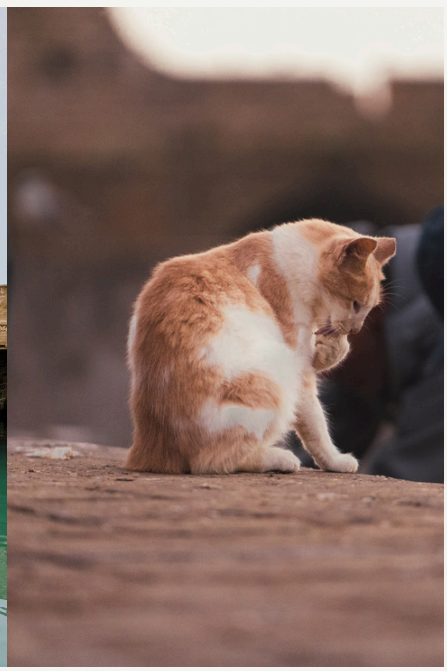
+/- 20 minutes de route entre l'aéroport et la médina.

Le Saviez-Vous ?

Essaouira est un décor de cinéma.

Essaouira a servi de décor à de nombreux films et séries, dont Game of Throne!





Activités prévues durant le séjour :

Fabrication artisanale de l'huile d'argan par les femmes de Sidi Kaouki - une fabrication encore faites à la main ! par Hafid et sa famille.

Sidi Kaouki 44125, Maroc

Transport prévu avec Charaf & Carla. Vers 16h

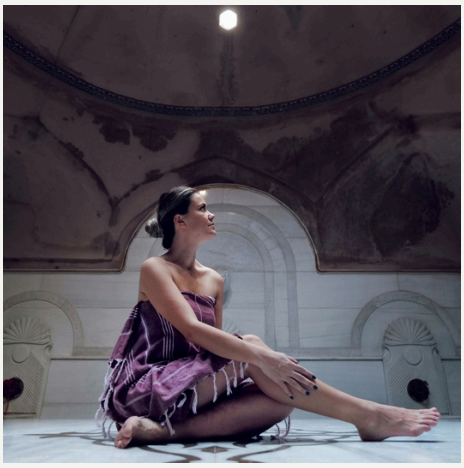
Hafida est née dans une pure **famille berbère** et élevé dans la tradition. Elle a acquis de l'expérience dans le domaine culinaire traditionnel avec tout ce que ça comporte. **L'envie de partager** ce **savoir** faire de fabrication d'argan et de cuisine sur bois, et faire découvrir aux différentes personnes et cultures ce savoir traditionnel **transmis de génération en génération dans sa famille.**

Atelier d'huile d'argan : Visite de la maison - Participation à la fabrication de l'huile d'argan - Dégustation d'encas marocains (thé à la menthe accompagné de pain, miel, huile d'argan...).
Visite de l'atelier de fabrication de l'huile d'argan.

Activités prévues durant le séjour :

Instant Suspendu, rien que vous pour vous !
Hammam Traditionnel

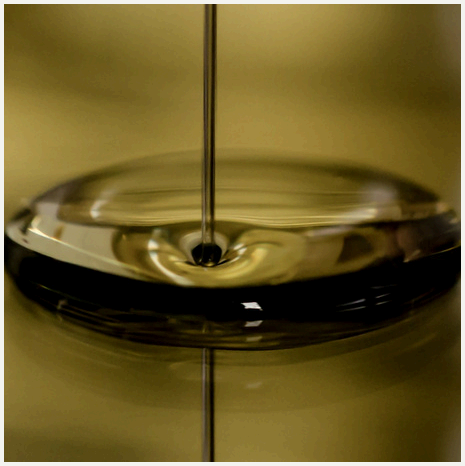
Le hammam **marocain traditionnel** offre de nombreux bienfaits pour la peau, le corps et l'esprit. Il permet notamment de se débarrasser des cellules mortes, de purifier la peau en profondeur, de relaxer les muscles, de stimuler la circulation sanguine, d'éliminer les toxines, et de favoriser une meilleure respiration. C'est un **rituel ancestral** qui procure une sensation de bien-être et de détente.



Le hammam marocain est **plus authentique** et moins sophistiqué que les spas contemporains, avec une atmosphère plus rustique et chaleureuse. Les produits utilisés sont **naturels, tels que le rhassoul, le savon noir et l'huile d'argan.**

à la Médina d'Essaouira

19h



Restaurant
Le Café des Arts

Restaurant Traditionnel & Ambiance Locale
(inclus - dernier soir de votre séjour)

Terrasse sur le toit. Live music,cuisine marocaine,méditerranée, aussi végétarien. Ambiance et bougies. Galerie d'art.

à la Médina
d'Essaouira

19h

Activités Optionnelles

Proposées par Carla

+Yoga au coucher de soleil (1h)
+Voyage Sonore aux bols tibétains (1h)
+15€ par activité

Au **coucher du soleil**, laissez-vous guider par une pratique de **yoga sur la plage**, un moment **magique** face à l'océan où le calme et la beauté du paysage invitent à la **pleine présence**.

Laissez vous porter dans cette expérience apaisante avec un **bain sonore aux bols tibétains**, une **immersion vibratoire** qui harmonise le corps et l'esprit, pour une **relaxation profonde et régénérante** (en intérieur).

Deux instants suspendus pour reconnecter avec soi dans un environnement pure**.**

Plage ou en salle à la Médina

à définir ensemble

Activités Optionnelles

Proposées par Carla

+Yoga au coucher de soleil (1h)
+Voyage Sonore aux bols tibétains (1h)
+15€ par activité

Au **coucher du soleil**, laissez-vous guider par une pratique de **yoga sur la plage**, un moment **magique** face à l'océan où le calme et la beauté du paysage invitent à la **pleine présence**.

Laissez vous porter dans cette expérience apaisante avec un **bain sonore aux bols tibétains**, une **immersion vibratoire** qui harmonise le corps et l'esprit, pour une **relaxation profonde et régénérante** (en intérieur).

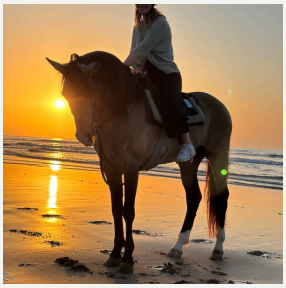
Deux instants suspendus pour reconnecter avec soi dans un environnement pure**.**

Plage ou en salle à la Médina

à définir ensemble

Activités Possibles à Essaouira

Balades à Cheval sur la plage...



Avec Yasmine Quad - Des promenades à cheval pittoresques, permettant aux visiteurs d'explorer les magnifiques paysages côtiers et les vastes étendues de plages dorées à un rythme tranquille et traditionnel. Pour ceux qui préfèrent une aventure plus exotique. Leur promenades à dos de chameau offrent une expérience unique, permettant aux participants de s'immerger dans l'atmosphère paisible du désert côtier et de découvrir la majesté des dunes de sable sous un nouvel angle.

BALADES & EXCURSIONS EN QUAD DANS LES DUNES

Partez à l'aventure en quad à Essaouira !
Explorez les paysages sauvages de la région lors d'une balade en quad sur les dunes, la plage et les pistes bordées d'arganiers. Plusieurs itinéraires s'offrent à vous, selon vos envies :

- **Côte et plages sauvages :** roulez le long de l'Atlantique, entre sable doré et embruns marins.
- **Dunes et désert de sable** : sensation de liberté garantie dans un décor digne du bout du monde.
- **Forêts d'eucalyptus et villages berbères** : immersion dans l'arrière-pays et découverte des traditions locales.

Encadrées par des guides expérimentés, ces sorties sont accessibles à tous les niveaux. Une expérience à la fois fun, dépaysante et pleine de sensations !

Activités Possibles à Essaouira

Randonnée & cascades : pariez pour les paysages sauvages des Cascades de Sidi M'Barek en journée + Visite de Sidi Kaouki et de ses plages sauvages

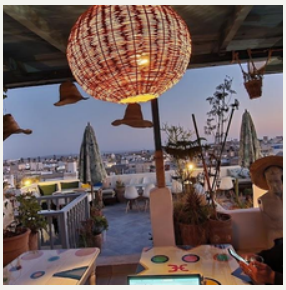
Promenade dans la médina : déambulez entre boutiques d'artisanat (bois de thuya, textiles, bijoux), marchés et ruelles colorées

Promenade au Remparts de la Skala : vue sur mer et vieux canons du XVIIIe siècle

Marchés locaux : souks colorés, marché du dimanche, épices, produits frais. Pourquoi pas même prendre un cours de cuisine marocaine...

Où manger à Essaouira ?

Essaouira regorge de petites pépites culinaires pour satisfaire toutes les envies, des plats marocains traditionnels aux cuisines internationales. Que vous cherchiez une adresse familiale au cœur de la médina, une escapade gastronomique les pieds dans le sable ou un brunch coloré en rooftop, chacun y trouve son bonheur. Voici une sélection d'adresses coups de cœur, testées et approuvées, pour découvrir Essaouira à travers ses saveurs.



- **Restaurant Khmissa** : Restaurant Khmissa est une adresse familiale qui met en avant une cuisine marocaine généreuse et à petit prix.
- **Chez les Frères** : Chez les Frères, la passion pour la cuisine se ressent dans chaque plat. Les deux frères sont de véritables amoureux de la cuisine marocaine et prennent plaisir à partager leurs connaissances avec leurs clients.
- **Chez Rachid:** une adresse populaire cachée dans les ruelles de la médina. Ce restaurant propose du poisson frais, frit ou grillé, servi dans de grands plateaux à partager, et que l'on déguste avec les doigts !
- **Chez Hafida et sa famille** à Sidi Kaouki : Et oui! en plus de l'huile d'argan ils font des plats préparés avec des ingrédients locaux, un pain berbère cuit maison, du thé à la menthe, et même des ateliers de cuisine où vous découvrirez les secrets de la fabrication du pain traditionnel. C'est bien plus qu'un repas, c'est une véritable expérience culturelle, parfaite pour découvrir l'art de vivre berbère dans une ambiance authentique.
- **Souk Had Draa** : un marché rural qui se tient tous les dimanches où vous pourrez plonger dans l'authenticité de la vie marocaine. En explorant ce souk, vous découvrirez non seulement la richesse gastronomique de la région, mais aussi des artisans locaux et leurs productions
- **The Hungry Nomad Rooftop** : Un rooftop chaleureux au cœur de la médina, avec vue imprenable sur les toits et l'océan. On y déguste une cuisine marocaine savoureuse et abordable, dans une ambiance conviviale et détendue, idéale au coucher du soleil.
- **La Coupole Essaouira Beach** : Un restaurant arty et écoresponsable en front de mer, idéalement situé face à la baie et à l'île de Mogador. Sa cuisine fusion allie saveurs françaises et marocaines autour de tapas, poissons et fruits de mer, servie dans une ambiance tropicale et musicale. Terrasse ensoleillée ou espace cosy, carte de cocktails et vins, cadre convivial parfait pour un déjeuner au soleil ou un dîner au coucher du soleil
- **Caravane Cafe** : Un havre artistique niché dans un riad coloré de la médina, où chaque salon s'ouvre sur un patio baigné de verdure et d'objets d'art éclectiques Concernant la cuisine : un véritable tour du monde, fusionne produits frais locaux et inspirations internationales.
- **Mandala Society Essaouira :** Café cosy et engagé au cœur de la médina, idéal pour un brunch sain, des bowls colorés ou un bon café. Ambiance chaleureuse, déco bohème et options véganes.

Les Plages

🌊 **Plage d'Essaouira (plage principale)**
Type : Balnéaire, facile d'accès

Parfaite pour : Se balader, bronzer, faire du kite ou du cheval
La plage centrale d'Essaouira s'étend sur plusieurs kilomètres. Facilement accessible depuis la médina, c'est l'endroit idéal pour une pause au soleil, une balade au vent ou une activité nautique. Très vivante, elle offre une vue magnifique sur les îles Purpuraires.

🌾 **Plage de Sidi Kaouki**
Type : Sauvage & authentique
Parfaite pour : Surf, détente, déjeuner les pieds dans le sable
À environ 25 km au sud d'Essaouira, cette plage préservée est connue pour ses grandes vagues, son atmosphère bohème et son calme. Peu construite, elle séduit les amoureux de nature et de tranquillité. On y trouve quelques cafés et hébergements simples mais charmants.

🌴 **Plage de Diabat**
Type : Naturelle, tranquille
Parfaite pour : Promenade, coucher de soleil, quad ou cheval
Située juste au sud de la plage principale d'Essaouira, Diabat est accessible à pied ou à dos de cheval depuis la ville. C'est un coin paisible, bordé de dunes et dominé par les ruines du palais noir (Dar Sultan). Idéal pour s'évader tout en restant proche.

🌅 **Plage de Cap Sim**
Type : Sauvage & reculée
Parfaite pour : Randonnée, évasion, vues spectaculaires
À 40 minutes de route, cette plage cachée est peu fréquentée, accessible via une piste. Elle offre des paysages bruts entre falaises, dunes et océan. Attention : pas de services sur place, mais la beauté du lieu vaut largement le détour pour une journée loin du monde.

Plage d'Essaouira

Plage de Diabat

Plage de Sidi Kaouki

Plage de Cap Sim

Essaouira

INFOS PRATIQUES

DÉCALAGE HORAIRE :

Il faut compter +1h par rapport à Paris par exemple.

LANGUE OFFICIELLE :

La langue officielle d'Essaouira, comme au reste du Maroc, est l'arabe classique. Cependant, la langue majoritairement parlée est la Darija, un dialecte marocain qui mélange l'arabe, l'amazigh (berbère), le français et l'espagnol.

Prévoir son passeport à jour.

A SAVOIR

Désormais, en arrivant à l'aéroport, au passage de la frontière marocaine, les agents de sécurité qui tamponnent notre passeport nous demandent également notre adresse de résidence au Maroc. Il faut donc leur communiquer une adresse d'Hôtel, de Riad, ou d'appartement qu'on a préalablement réservé

NUMÉROS D'URGENCE :

150 : Pompier
190 : Police
+212 600 57 62 94 : Come Surfing
+33 7 60 14 49 01 : Pure Yoga

CLIMAT

Les températures dépassent rarement les 30°, et avec le vent de l'Atlantique, le ressenti peut se révéler très frais. Un contraste entre les UV du soleil, qui sont chauds, et l'air qui est frais. Donc on prend aussi bien de la crème soleil, son maillot-de-bain, des shorts, des t-shirts, qu'une polaire, une veste et un pantalon.

Les températures moyennes sont comprises entre 19°C et 27°C mais sachez que selon les années elles peuvent descendre à 12°C et monter jusqu'à 37°C. En ce qui concerne le nord du pays ces régions sont plus humides et plus froides que les autres régions du sud du pays, ce qui offre des températures très douce en juin allant de 15°C à 25°C.

ARGENT :

Devise : Dirhams marocain
Le **taux de conversion du Dirhams marocain** est approximatif à 1€ = 11 Dhs (variable). Le dirham n'est pas retirable en dehors du Maroc. On trouve facilement des bureaux de changes dans toutes les villes du Maroc, des banques, des hôtels qui changeront nos devises à un taux réglementaire.

SE DEPLACER À ESSAOUIRA

Il est facile de se déplacer à pied dans la médina compacte. Pour les déplacements plus longs ou pour explorer les environs, les taxis sont une option abordable et pratique.

A EMPORTER DANS LA VALISE

- Serviettes de plage
- Crème solaire
- Chapeau - Casquette
- Lunettes de soleil
- Maillot de bain
- Des vêtements légers
- Des pièces plus chaudes pour les soirées/ matinées
- Vos pièces d'identité, billets d'avion, cartes bancaires et peu espèces

BUDGET – 4 JOURS

Accompte de 30% demandé lors de la réservation

530€PAR PERSONNE

(CHAMBRE SINGLE STANDARD)

825€ POUR 2 PERSONNES

(CHAMBRE DOUBLE STANDARD)

PRESTATIONS INCLUSES	DESCIRPTION
Retraite Surf & Yoga	3 ou 6 cours de yoga/Surf par séjour, logement inclus au Riad Malaika, petit déjeuner inclus
Activités Supplémentaires	Atelier artisanal, fabrication d'huile d'argan, thé & dégustation+ 1 flacon d'huile d'argan, transport pour se rendre à l'atelier + Hammam Traditionnel (1h)
Restaurant	le dernier soir avant votre départ dans un restaurant traditionnel, ambiance locale

NON INCLUS	DESCRIPTION
Autres activités	Ensemble des autres visites et suggestions d'activités + les options
Vols & Transferts aéroport	vols et transferts aéroport aller-retour (transfert possible avec supplément)
Nourriture - Bar	Repas / boisson midis & soirs (sauf le restaurant le dernier soir)
Assurance voyage / rapatriement	à prévoir
Dépenses personnelles et taxes	Pourboires, souvenirs, achats sur place, autres déplacements. + taxe de séjour du Riad

BUDGET – 7 JOURS

Accompte de 30% demandé lors de la réservation

530€PAR PERSONNE

(CHAMBRE SINGLE STANDARD)

825€ POUR 2 PERSONNES

(CHAMBRE DOUBLE STANDARD)

PRESTATIONS INCLUSES	DESCIRPTION
Retraite Surf & Yoga	3 ou 6 cours de yoga/Surf par séjour, logement inclus au Riad Malaika, petit déjeuner inclus
Activités Supplémentaires	Atelier artisanal, fabrication d'huile d'argan, thé & dégustation+ 1 flacon d'huile d'argan, transport pour se rendre à l'atelier + Hammam Traditionnel (1h)
Restaurant	le dernier soir avant votre départ dans un restaurant traditionnel, ambiance locale

NON INCLUS	DESCRIPTION
Autres activités	Ensemble des autres visites et suggestions d'activités + les options
Vols & Transferts aéroport	vols et transferts aéroport aller-retour (transfert possible avec supplément)
Nourriture - Bar	Repas / boisson midis & soirs (sauf le restaurant le dernier soir)
Assurance voyage / rapatriement	à prévoir
Dépenses personnelles et taxes	Pourboires, souvenirs, achats sur place, autres déplacements. + taxe de séjour du Riad

Ce guide est là pour t'accompagner, mais le plus beau reste à vivre : les rencontres, les sensations, les silences, les rires… Essaouira se vit en prenant son temps, inspire la lenteur. Elle réveille les sens et invite à revenir à l'essentiel.

Que cette retraite t'apporte ce dont tu as besoin, et bien plus encore.

Merci d'avoir choisi de vivre cette expérience à nos côtés.

Au plaisir de te retrouver, ici ou ailleurs…

Carla & Charaf

Merci !

Laisse-toi guider par les ruelles, le vent, les sourires et l'appel du large. Profite, respire, savoure chaque instant. Cette retraite est l'occasion de te reconnecter profondément à toi-même — le reste n'est que bonus