

Yoga-retreat Marrakech & woestijn

zat 16-23 mei 2020

zon 08-15 nov 2020

In het hartje van de historische wijk Mellah (aan de zuidkant van de medina van Marrakech) ligt **Riad Orange**. Riad betekent “binnentuin” en dat heeft deze ruim tweehonderd jaar oude riad ook: in alle vier de hoeken van de patio groeit een fruitboom, waarin ’s ochtends de vogeltjes komen tsjilpen. Rondom diezelfde patio liggen 7 ruime kamers, alle met traditionele zellige en tadelakt. De echte verrassing vind je op het dakterras: 100m2 grasgroene tegeltjes uit Fes, handgemaakt uiteraard, nodigen uit tot heerlijke yoga-sessies “under the African Sky”! Dit is jouw thuis voor de komende week.



Wie?

Maaïke Khoukhi woont met man en kinderen in Marrakech. Zij geeft yoga-les met veel liefde. Want dat is yoga volgens haar: liefde voor jezelf en voor alles en iedereen om je heen. Daarnaast houdt zij ook erg van de fysieke kant van de yoga: lekker zweten en je eigen grenzen verkennen en verleggen. Het maakte haar fitter en sterker, zowel lichamelijk als geestelijk. Zij zegt: “Jaren nadat ik yoga ontdekte ben ik er nog steeds verliefd op en geniet ik er van om dit met anderen te mogen delen. Door middel van speelse vinyasa flows, meditaties en pranayama neem ik jullie graag mee in mijn wereld.”

Wat?

07u30-09u	Yoga-sessie (vinyasa flow)
09u-10u30	Brunch met verse jus d'orange, Marokkaanse pannenkoeken (glutenvrij mogelijk), vers brood, dadels, vijgen, fruit, huisgemaakt sinaasappeljam, vijgenjam, geitenkaas, honing, gekookt ei/ omelet, koffie, warme melk, Marokkaanse muntthee
11-17u	Dagprogramma of vrij
17u30-19u	Yoga-les (meditatie/ pranyama)
19u30	Dagelijks wisselend 3-gangendiner

Tijdens deze week is het ook mogelijk om een 3-uur durende chakra-therapie te volgen met Romy Smits. Zij heft energetisch blokkades op in je lichaam.



Dag per dag:

Dag 1: Aankomst op het vliegveld. Transfer naar Riad Orange, ontvangst met Marokkaanse munt-thee en kennismaking met de andere deelnemers en met de yoga-lerares. Afhankelijk van de vluchttijden heb je een vrije dag. Diner inbegrepen.

Dag 2: Traditionele yoga-dag incl 2 yoga-sessies. Overdag nodigen we je uit een wandeling te maken door de medina van Marrakech. In het boekje "Time to Momo Marrakech", dat je gratis krijgt bij boeking van deze reis, staan vele leuke tips voor restaurantjes, bezienswaardigheden, musea en winkeltjes. Natuurlijk verwachten we dat je op tijd terug bent voor de yoga-les (dus probeer niet te verdwalen!).

Dag 3: Traditionele yoga-dag incl 2 yoga-sessies. Vandaag kun je mee voor een uitstapje naar de Nieuwe Stad, incl bezoek aan de Tuinen van Majorelles, het Berbermuseum en het recent geopende Museum van Yves Saint Laurent. De wijk waarin deze musea en Tuinen zich bevinden, is van een heel ander kaliber dan de medina. De sjeke lanen, weelderige begroeiing, healthy lunchspots en de hordes aan Instagrammers laten de twee kanten van Marrakech duidelijk naar voren komen. Het voelt fijn om terug te keren naar "onze" riad.



Dag 4: Traditionele yoga-dag incl 2 yoga-sessies. Daarna kun je inschrijven voor een activiteit, namelijk een fietstocht door en rond Marrakech! Je komt op plekken waar je al wandelend niet komt, begeleid door een jonge Marokkaanse gids met leuke verhalen over het leven in Marrakech. De fietstocht wordt uitgevoerd door Pikala, de stichting van een NL jongedame die het fietsen in Marrakech hip probeert te maken. Dat lijkt goed te lukken!

Dag 5: We beginnen de dag met een heerlijke yoga-sessie op het dakterras van Riad Orange. Na onze gezamenlijke brunch pakken we een kleine rugzak in en vertrekken we naar de semi-woestijn aan de rand van Marrakech! (dromedaris-rit optioneel) Dit isolate landschap nodigt uit tot nog meer bezinning, wat we dus ook gaan doen. Mediteren met uitzicht op het Atlasgebergte, dat kun je weer afstrepen van je bucket-list. Na een zwoele avond duiken we onze luxe tent in voor een heerlijke nacht.

Dag 6: Ook de ochtend-sessie yoga kunnen we nog genieten in de woestijn. Daarna worden we opgehaald en vertrekken we weer terug naar ons thuis in Marrakech. Vanmiddag gaan we ons laten verwennen in een traditionele hammam. Je wordt gescrubd tot je huid voelt als die van een pasgeboren baby. Incl full-body massage. We sluiten af met een meditatieve yoga-sessie en een heerlijk diner op het dakterras.

Dag 7: Traditionele yogadag incl 2 yoga-sessies. Kies voor een relaxte dag in de riad (wat dacht je van een bubbel-sessie in de jacuzzi of een Omana-chakra therapie met Romy Smits?) of ga verder op ontdekking in Marrakech. Bezoek een van de paleizen rondom de riad of het Dar Si Said Museum.

Dag 8: Vandaag mogen jullie uitslapen en genieten van het laatste heerlijke Marokkaanse ontbijtje. Afhankelijk van de terugvlucht heb je nog een vrije ochtend. Verlenging van het verblijf in Riad Orange is mogelijk.



Prijs: 990€ pp

Single supplement: +350€ pp (max 2 kamers)

Incl:

- 6 overnachtingen in Riad Orange, op basis van gedeelde kamer (aparte bedden), 2 a 3 personen per kamer met privé badkamer
- 1 overnachting in een luxe tentenkamp in de semi-woestijn nabij Marrakech
- 12 yogasessies van 5 kwartier
- op basis van half-pension (brunch en diner) behalve dag 1 en 8
- incl diner dag 1 en ontbijt dag 8
- transfers van en naar vliegveld
- hammam sessie en massage dag 6
- boekje Time to Momo Marrakech

- vrij gebruik van jacuzzi op dakterras met aromatherapie

Excl:

- overige maaltijden (lunch, indien daar behoefte aan is) en drankjes
- Fooien
- optionele excursies (zie hieronder)

Optioneel:

- Excursie dag 3 (Tuinen van Majorelle/ Berbermuseum en Museum Yves Saint Laurent incl transport heen-terug) 25€ pp
- Fietstocht met Pikala dag 4 (11-14u) 27,5€ pp incl transport heen
- Dromedarisrit dag 5 (35€ pp/ 1 uur)
- Omana chakra-therapie met Romy Smits 300€ (3 uur) kan elke dag worden ingepland (max 2 personen/dag) lees meer op www.romysmits.com
- Verlenging Marrakech voor of na de reis: 50€ dag incl taxen en transfer terug naar vliegveld (op basis van 2 personen/kamer)

Copyright: Dades Reizen www.dades-reizen.nl Reisorganisator Marokko ism Riad Orange