

## EXEMPLE DE CALENDRIER DE RETRAITE DE 7 JOURS / 6 NUITS en détail:

### Jour 1

XX.XX Arrivée à l'aéroport d'Agadir, transfert à Azul Guesthouse. Dégustez un thé Marocain à la menthe sur la terrasse

18h15 Sunset yoga

20.00 Délicieux dîner Marocain à 3 plats au restaurant d'Azul

### Jour 2

07h45 Sunrise yoga et méditation

09h00 Petit déjeuner

10h00 Session de surf dans un spot à proximité, parfait pour les débutants et les intermédiaires

12h00 Déjeuner pique-nique et jeu de plage

13h00 Session de surf supervisée pour pratiquer ce que vous avez appris le matin

16h00 Retour à Azul pour le thé, les douches et le temps de détente

18h15 Sunset yoga

20h00 Délicieux dîner Marocain à 3 plats au restaurant d'Azul

### Jour 3

07h45 Sunrise yoga et méditation

09h00 Petit déjeuner

10h00 Session de surf dans un spot à proximité, parfait pour les débutants et les intermédiaires

12h00 Déjeuner pique-nique et jeu de plage

13h00 Session de surf supervisée pour pratiquer ce que vous avez appris le matin

16h00 Retour à Azul pour le thé, les douches et le temps de détente

18h15 Sunset yoga

20h00 Dîner dans un restaurant local

### Jour 4

07h45 Sunrise yoga et méditation

09h00 Petit déjeuner

10h00 Heure du spa au hammam local. Massage et hammam inclus.

14h00 Paradise Valley pour la randonnée et la baignade dans l'oasis

20h00 Délicieux dîner Marocain à 3 plats au restaurant d'Azul

### Jour 5

07h45 Sunrise yoga et méditation

09h00 Petit déjeuner

10h00 Départ vers Imsouane, un village de pêcheurs entre l'océan et le désert sur la côte Atlantique, le paradis des surfeurs, cherchant à surfer les plus longues vagues du Maroc dans ce cadre magique de la baie. En route, nous nous arrêterons au 'Petit Désert' pour le surf dans les dunes.

20h00 Délicieux dîner Marocain à 3 plats au restaurant d'Azul

### Jour 6

7h45 Sunrise yoga et méditation

09h00 Petit déjeuner

10h00 Session de surf au spot à proximité, parfait pour les débutants et les intermédiaires

12h30 Retour à Azul pour les douches et le déjeuner

14h00 Visite d'Agadir et du Souk

18h15 Sunset yoga

20h00 Délicieux dîner Marocain à 3 plats au restaurant d'Azul

**Remarque: La cuisine est fermée le jeudi (nous recommanderons un restaurant local) !!!**