

@BEANDFLOWYOGA

RETIROS EXCLUSIVOS

# SALAM RETREAT

---

23 AL 28  
ABRIL 2024



# Bienvenido/a a SALAM RETREAT



6 Días y 5 noches de Yoga, Kap y Aventura.

Nos adentraremos en este maravilloso país a través de su cultura, comidas típicas y su forma de vivir.

Realizaremos sesiones de Yoga al amanecer, Kap antes del atardecer en el desierto y Aventura en 4\*4 y Quads.

Un viaje que no te dejará indiferente, sintiendo la unión del grupo, la diversión y sobretodo evadiendnos de nuestro día a día viviendo el momento presente



# AGENDA



Martes  
23

Llegada a Fez, Traslado al hotel, alojamiento y desayuno

Miércoles  
24

Salimos desde Fez temprano hacia el desierto de Merzouga pasando por medio del Atlas para visitar Ifrane, e iremos haciendo varias paradas ya que son unas 7 horas en total. Llegada a Midelt, Valle del Ziz y al final de la tarde llegaremos a las maravillosas dunas de arena de Merzouga. Realizaremos una sesión de Kap y atardecer en las dunas.

# AGENDA

Jueves  
25

Nos levantaremos para ver el amanecer, seguido de un clase de yoga y breathwork (respiración) para continuar con la aventura en Quads por el desierto.

Después haremos una ruta por el desierto visitando a los Nómadas. Poblado de Khamlia donde viven los músicos Gnawa

Y a la tarde llegamos al hotel en Merzouga donde haremos una sesión de KAP y atardecer en las dunas.



Viernes  
26

Merzouga- Rissani - Anlif-  
Tazarine - Nkoub (280km)

Salida temprano para llegar al hotel de Nkob, Pasaremos por Rissani, llegaremos después a Anlif donde comeremos para más tarde llegar a Nkob donde pasaremos la noche en un Kasbah Hotel (pueblo beréber)

# AGENDA



Nkob- Valle del Draa- Agdz- Las montañas del Anti Atlas - Ouarzazate - Alto Atlas - Marrakech

Yoga por la mañana temprano. Después empezaremos nuestro camino hacia Ouarzate. Disfrutaremos de los impresionantes paisajes del Valle de las Rosas. Visitaremos Taourirt Kasbash y partiremos para Ait Benhaddou y por la tarde llegaremos a Marrakech

Sábado  
27

Domingo  
28

Marrakech. Visita de la ciudad, tiempo libre hasta la salida del vuelo.

Traslado al aeropuerto incluido

\*Ten en cuenta que es un viaje con distancias largas y las haremos en bus. Los paisajes son dignos de admirar y contemplar.

# Nuestros hoteles



## HOTELES DE LUJO

Habitaciones dobles y triples  
\*dependiendo del alojamiento con  
baño privado.  
Para habitación individual consultar  
precio (limitadas)

# PRECIOS Y POLÍTICA DE CANCELACIÓN

PRECIO  
SALAM  
RETREAT

Aportación por este maravilloso viaje 785€

Mínimo 9 personas para formalizar el grupo

\*Plazas Limitadas

Reserva tu  
plaza

Para reservar plaza se realiza una señal de 250€ por la página web y el resto se abonará un mes y medio antes del retiro.



BE AND FLOW

# POLÍTICA DE CANCELACIÓN

## CONDICIONES SALAM RETREAT

POR FAVOR LEE DETENIDAMENTE LA  
POLITICA DE CANCELACIÓN

Puedes cancelar tu plaza con 1 mes y medio de antelación al viaje y te reembolsaremos el importe total excepto 150€ en concepto de gastos de administración.

### Política de cancelación

Después de esta fecha, el importe **NO ES REEMBOLSABLE** excepto en caso de prohibición expresa de viajar por causas de fuerza mayor. (Establecidas oficialmente por parte del Gobierno en el marco del Covid 19)

En tal caso se aplazaría el evento y se ofrecería la opción de mantener la plaza o cancelarla con una devolución del 100% del depósito excepto 50€ en concepto de gastos de administración.

Una vez realizada la reserva, confirma que si cancela por cualquier otro motivo, está informado y conforme con la política de cancelación.



BE AND FLOW





# INFORMACIÓN

- Ruta en un vehículo confortable con chófer y acompañante habla hispana
- Traslado ida y vuelta aeropuerto llegada 23 Abril y salida 28 Abril (\*en caso de llegar antes o después de dicha fecha, sería un gasto extra)
- Visita de la Kasbah de Ait Ben Haddou-1 Noche en Kasba Nokub con cena y desayuno en hab doble o triple
- Una Noche en Haimas superior Lujo en el desierto de Merzouga con cena y desayuno, y espectáculo de música beréber en directo alrededor de la hoguera
- Una Noche en el Hotel desierto Merzouga con cena y desayuno
- Una Noche de Riad en la medina de Marrakech con desayuno
- Una Noche de Riad en la medina de Fez con desayuno
- Una hora de Quad en desierto (compartido)
- Excursión 4x4 para llegar al desierto
- 3 Clases de Yoga, 2 Sesiones de KAP y Breathwork

## INCLUIDO





# INFORMACIÓN

## NO INLCUIDO

- Vuelos ida y vuelta
- Seguro de viaje (obligatorio)
- Bebidas extras
- Comidas del medio dia
- Propinas al conductor/guia y entradas a monumentos
- Cenas de Fez (primera noche) y Marrakech (última noche)
- Compras, souvenirs
- Traslados desde o al aeropuerto fuera de los días indicados





---

# Mi misión

Be and Flow

Lidia Casas

Transmitirte mi amor y devoción hacia la práctica de Yoga, Breathwork, KAP (Kundalini Activation Process) desde el respeto y el amor más profundo.

Mi misión es que conozcas este maravilloso país y cultura desde otro enfoque, que te evadas de tus preocupaciones y te adentres en ti y en el momento presente.

Soy Lidia, Profesora de Hatha y Yin Yoga YTT 500h, Facilitadora de KAP Level II Non dual y Facilitadora de Breathwork e inmersión en Hielo

Tanto el Yoga como KAP llegaron a mi vida en el momento adecuado cuando más estrés y ansiedad tenía por mi antiguo trabajo en el sector turístico y me cambiaron mi vida, lo mismo que deseo transmitirte.

Más tarde incorporé en mi día a día las sesiones de respiración que me hacen conectarme más con mi propósito y con el momento presente.

---

# INFO Y RESERVAS

Móvil

+34 645 94 14 90

Instagram

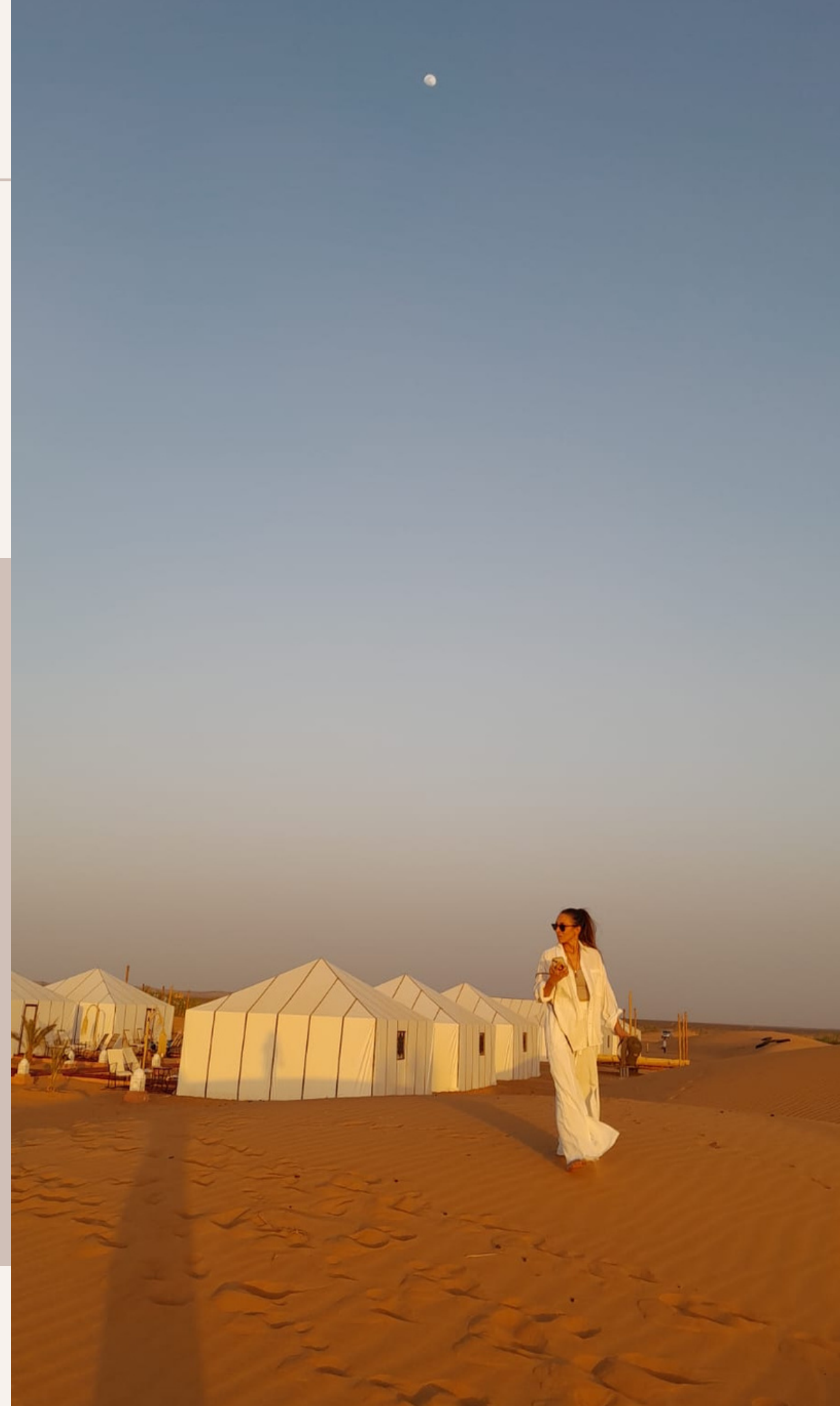
@beandflowyoga

Mail

info@beandflowyoga.com

Web

www.beandflowyoga.com



BE AND FLOW