

# RETIRO YOGA MARRUECOS

## “surf, cultura y tradición”

*DEL 25 AL 29 DE JUNIO DE 2025.*

“VIAJAR ES SIEMPRE LA SOLUCIÓN”

## RETIRO DE YOGA

### ESSAOUIRA Y MARRAKECH

#### Detalles del Retiro

- **Fechas:** Del 25 al 29 de JUNIO de 2025 (5 días, 4 noches).
- **Duración:** 3 noches en Essaouira, 1 noche en Marrakech.
- **Estancia:** villa de lujo en Essaouira y Riad local en Marrakech.
  - **Plazas:** solo 12 plazas.

#### Experiencia Única

En este retiro te ofrecemos una dosis de energía y calma a partes iguales. Podrás disfrutar de **prácticas diarias de yoga, pranayama y meditación**. En Essaouira haremos **surf** en un entorno espectacular, nos convertiremos en **chefs** por unas horas y mucho más.

Durante cinco días, tendrás la oportunidad de sumergirte en la cultura marroquí, disfrutar de su rica gastronomía y conectar con otras personas que comparten intereses similares a los tuyos.

#### Actividades Destacadas

- **Yoga Diario:** Sesiones de asana, pranayama y meditación (para todos los niveles). Dinámicas de grupo y rituales de apertura y cierre.

- **Surf en Essaouira:** Clases para todos los niveles, desde principiantes hasta avanzados.
- **Exploración Cultural:** Descubre la rica historia y las tradiciones de Marruecos. Tendremos la oportunidad de disfrutar del **"GNAOUA "WORLD MUSIC FESTIVAL"**, al que se conoce como el Woodstock de África, música llegada de todos los rincones del continente africano. Durante varios días la ciudad se llena de actuaciones por la calle.
- **Gastronomía Auténtica:** Disfruta de la deliciosa cocina local en cada comida. Nos convertiremos en chefs por un día en un maravilloso **taller de cocina**.
- **Turismo:** recorreremos las calles de Essaouira y Marrakech, sus diferentes monumentos, sus zocos, sus medinas. Ambas ciudades son una explosión de colores, olores y sabores.

## Comunidad y Diversión

Este retiro no solo es una oportunidad para disfrutar de yoga y surf, sino también para **formar parte de una comunidad**. Compartirás esta experiencia con otras/os participantes, creando lazos vínculos honestos y disfrutando de momentos de diversión y conexión.

## Profesores Expertos

**Somos Jose y Noe, profesores con amplia experiencia en el mundo del yoga,** tenemos muchas ganas de compartir nuestros conocimientos y nuestra pasión por el yoga y el surf contigo.



## ANTES DEL RETIRO

- Asesoramiento telefónico y vía email de todas las dudas referentes al viaje y su organización (vacunas, pasaporte, seguro de viaje, ropa, etc...)
- Creación grupo Whatsapp previo al viaje.
- Timing del viaje en PDF, para tú propia organización y gestión del tiempo.



## DURANTE EL RETIRO

- Acompañamiento durante todas las actividades programadas por parte de las personas que organizan el retiro.
- Asesoramiento en actividades culturales, lugares de interés durante el tiempo libre de las/os participantes del retiro.
- Ninguna actividad es obligatoria.
- Disfrutaras de tiempo libre para ti.

## DESPUÉS DEL RETIRO

- Esperamos seguir en contacto por mucho tiempo con vosotr@s.

## CONDICIONES

## QUÉ INCLUYE

### EL RETIRO

*Alojamiento en habitación compartida y desayuno en las distintas ciudades.*

*Tres cenas y una comida.*

*WIFI en la villa de Essaouira y en el RIAD de Marrakech.*

*Piscina en ambos alojamientos.*

*Trasporte entre ciudades y desplazamiento a las actividades, cuando se requiera.*

*Actividades diarias (clases de yoga diarias, clases de surf en Essaouira, dinámicas de grupo, ceremonias, actividad extra)*

*Recuerdo audiovisual del retiro.*

*Welcome Pack.*

*Vuelos y traslados desde y hasta el aeropuerto.*

*(Los billetes de avión tienen un precio estimado de 80€ ida y vuelta). Te asesoramos sobre qué vuelo comprar y te acompañamos en todo el proceso.*

## QUÉ NO INCLUYE

### EL RETIRO

*Seguro de viaje (Recomendamos, IATI SEGUROS, fiables, económico y amplias coberturas. Unos 25€ por 5 días en Marruecos).*

*Comidas y bebidas fuera del itinerario establecido.*

*Gastos de desplazamiento fuera de las actividades incluidas en el retiro.*

*Entradas a museos, monumentos.*

## REQUERIMIENTOS PARA EL VIAJE:

1. Para entrar en Marruecos necesitas tener en vigor tu **pasaporte de viaje**. Comprueba que tenga vigencia durante mínimo 6 meses. Los/as ciudadanos/as españoles no necesitan visados para

viajar a Marruecos.

2. Es altamente recomendable que contrates un **seguro de viaje** para tú estancia en Marruecos. Recuerda que la seguridad social no opera en el continente africano. (Recomendamos: IATI seguros).
3. No hay obligatoriedad de tener ninguna **vacuna** para entrar en el país. Si te quedas más tranquilo/a consultando en el centro de vacunación internacional, hazlo.

### RECOMENDACIONES PARA EL VIAJE:

1. Beber siempre **agua embotellada**, lavar bien la fruta, extremar precauciones de higiene y ser prudentes en cuanto al consumo de algunos alimentos expuestos a la luz solar durante largos periodos de tiempo.
2. Llevar **medicamentos** de España ya que en Marruecos puede que no encuentres ciertas medicinas que tengan los mismos compuestos de las que sueles tomar en España. Puedes llevar tú pequeño botiquín si te sientes con más seguridad viajando así.
3. **Cambio de divisas y pagos;** puedes llevar dinero cambiado desde España, sin embargo en Marruecos existen muchas casas de cambio con una tasa muy baja de interés al cambiar y existe la posibilidad de sacar dinero en todas las ciudades que visitarás. Además de eso se puede pagar con tarjeta en casi todos los lugares. Lo que si es importante es: "bien asesorarte en tú banco de las comisiones que tendrás si hace uso de tú tarjeta" o la opción más recomendable "utilizar una tarjeta específica como es la **REVOLUT**". Es muy fácil de solicitar y además puedes tener versión en tú móvil y también solicitar la tarjeta física (sin comisiones de mantenimiento).
4. **Tradición y cultura;** Recuerda que estás en un país mayoritariamente musulmán, pese a que en Essaouira y Marrakech hay una gran tolerancia a la cultura occidental y no es obligatorio utilizar ninguna vestimenta en concreto para ir por la calle, dentro de las estancias en las que te encuentres, etc... Si es necesario recordar qué: EN MARRUECOS, AL CONTRARIO QUE EN OTROS PAÍSES, NO SE PUEDE ENTRAR EN MEZQUITAS SI NO ERES MUSULMÁN y para entrar en los recintos de las mezquitas y en zonas religiosas deberás cumplir con sus requerimientos, como es en caso de la mujer cubrirse el cabello, taparse los hombros, los hombres también deben llevar hombros cubiertos.
5. Lleva tú esterilla de viaje o toalla de yoga.

## ESSAOUIRA Y MARRAKECH



## ESSAOUIRA



## MARRAKECH



## ESSAOUIRA



Es conocida como “la ciudad del viento”. La medina de Essaouira es una de las más impresionantes de Marruecos, declarada patrimonio cultural de humanidad por la UNESCO.



Está repleta de tiendas de artesanos y artistas locales, tiene un aire diferente a muchas ciudades costeras de Marruecos. Suena música GNAWA por la medina, declarada bien de interés cultural, se considera que es un ritual terapéutico. También el reggae suena de fondo durante gran parte del día en sus callejones.

Las puestas de sol mirando al mar desde la fortaleza son imprescindibles.

El puerto de Essaouira es un lugar divertido, animado y dónde se puede observar su cultura marinera, las embarcaciones de color azul, la venta del producto a cualquier persona por parte de los pescadores y la preparación de éste en mesas comunitarias es una experiencia que merece la pena.

Por supuesto su playa, transitada por personas, cometas que la sobrevuelan constantemente y muchos camellos.

## MARRAKECH



La ciudad roja, Marrakech. Es una de las cuatro ciudades imperiales de Marruecos.

Un sueño de colores y olores orientales. Una explosión de sensaciones para quien se quiera perder por sus calles.

Repleta de rincones dónde perderte. Su medina es espectacular y su zoco increíble, un refugio de las altas temperaturas.

La plaza Jamaa el Fna es el alma de la ciudad, se llena de puestos que venden zumo de naranja en la mañana y dónde se puede





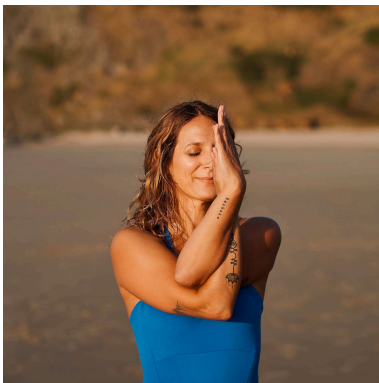
comer y cenar entre cientos de personas.

La mezquita Koutoubia bien merece una visita por sus alrededores.

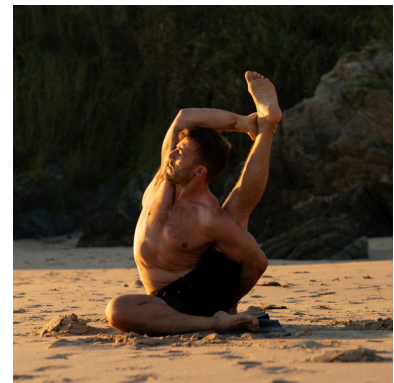
Marrakech es una ciudad para perderse, disfrutar de su vida en la calle y su gastronomía.

## **SOBRE NOSOTROS**

**Noemí Calvo**



**Jose Carnero**





Soy Noe, y soy una de las partes de este retiro.

Profesionalmente soy mitad profe de yoga y mitad educadora social, tengo la suerte de unir ambas profesiones en mi día a día y tener un proyecto personal que me permite llevar todas las posibilidades que ofrece el yoga a diferentes ámbitos educativos y sociales.

Personalmente sigo siendo mitad yogui y mi otra mitad es alma libre, viajera incansable y un ser al que le encanta conocer a otras personas, compartir en general sobre cualquier vivencia y reírme mucho.

Si quieres conocer un poco más sobre mi vida profesional te dejo mi página web y mi perfil en redes sociales:

@noe\_sharanamyoga

[www.sharanameducayoga.com](http://www.sharanameducayoga.com)

Soy Jose, yo soy la otra parte de este retiro.

Profesionalmente soy bombero y he adquirido el yoga como mi estilo de vida y mi segundo trabajo. Mi otra pasión es el surf.

En este retiro te acompañaré desde estas dos facetas, profesor de yoga y de surf.

Soy practicante de Ashtanga y Rocket vinyasa de manera comprometida desde hace años.

Me encanta viajar y vivir experiencias y aventuras nuevas.

Te animo a que te embarques en esta aventura con nosotros.

Si quieres conocer un poco más sobre mi vida profesional, te dejo mi perfil en redes sociales.

@jose\_carnero\_

<https://josecarnero.org/>

## ESTRUCTURA DEL VIAJE

El día 25 de junio nos encontraremos en Essaouira.

En los días previos al viaje estaremos una hora y un punto de recogida para el grupo y desde ahí nos desplazaremos a nuestro alojamiento. Tú hogar de estos días será "Tassourt Lodge"

Una vez allí os acomodaremos en vuestras habitaciones y daremos comienzo a las actividades programadas.

Pasaremos tres noches en Essaouira y el sábado 28 de junio partiremos hacia Marrakech tras realizar nuestra práctica de yoga matutina, y nuestro desayuno.

Llegaremos a Marrakech, dónde procederemos a instalarnos en nuestro último hotel y nos dispondremos a disfrutar de la ciudad roja. Será aquí dónde pasemos nuestra última noche. Tú hogar esta noche será "Dar d'Art".

El domingo por la mañana compartiremos nuestra última práctica de yoga y daremos cierre al retiro.

Adjuntamos timing de actividades más abajo (las actividades y horarios están sujetos a modificaciones por mejora en la organización de dichas actividades, por climatología adversa, etc..)

## TIMING DE ACTIVIDADES



### DÍA 1, 25/06

**16:00-** Comienzo de nuestro retiro (ceremonia de apertura, dinámicas grupales, práctica de yoga).

**20:00-** Cena vegetariana (incluida).

**21:30-** Meditación y ritual de luna nueva.



### DÍA 2, 26/06

**8:00-** Práctica de yoga.

**9:30-** Desayuno.

**10:30-** Salida a actividad en grupo (SURF).

**13:30/16:30-** Tiempo libre.

**16:30-** Turismo en grupo por la ciudad y puntos de interés.

**20:30-** Cena vegetariana (incluida).



### DÍA 3, 27/06

**8:00-** Práctica de yoga.

**9:30-** Desayuno.

**11:00-** Taller de cocina marroquí, visita al mercado de especias (comida incluida).

**14:30/17:30-** Tiempo libre.

**17:30-** Turismo en grupo y festival de música.

(Se decidirá la vuelta al hotel en grupo. Cena no incluida)



### **DÍA 4, 28/06**

**8:00-** Práctica de yoga.

**9:30-** Desayuno.

**10:30-** Viaje a Marrakech.

**13:00-** Llegada y acomodación en el Riad.

**14:00/16:30-** Tiempo libre.

**16:30-** Turismo en grupo.

**20:30-** Cena (incluida).

**21:30-** Dinámica de grupo y ritual de cierre.



### **DÍA 5, 29/06**

**7:30-** Práctica de yoga y

meditación de cierre y compartir.

**9:00-** Desayuno.

**10:00-** Despedida.

## **PRECIOS Y FORMAS DE PAGO**

**EARLY BIRD** hasta el **15 de febrero 525 €.**

Después del **14 de febrero** el precio del retiro ascenderá a **575 €.**

Si deseas hacer uso de habitación de forma individual el precio se incrementa 30 € persona y noche.

Para realizar la **reserva** es necesario abonar mínimo la **mitad del importe** total del retiro en el momento de tú reserva de plaza, ES DECIR CON EARLY BIRD O POSTERIOR PRECIO, la reserva no es reembolsable en caso de cancelación a no ser que se cubran el 100 por 100 de las plazas (12 plazas).

En el momento que realices el primer pago del retiro te explicaremos cómo proceder al segundo pago y te enviaremos un enlace al grupo WhatsApp creado específicamente para el viaje.

Para más información o para reservar tú lugar, **contáctanos** en la dirección de correo electrónico proporcionada. ¡No te pierdas esta oportunidad única de crecimiento personal y aventura!

Puedes contactarnos en:

[noeducayoga@gmail.com](mailto:noeducayoga@gmail.com)

[josecv\\_box@hotmail.com](mailto:josecv_box@hotmail.com)