

Activités holistiques*



Yoga, Reiki, sonothérapie, souffle et travail intérieur à 1 300 m dans le Haut Atlas

Parc National du Toubkal · à 1h20 de Marrakech

Au sommaire

- Reiki
- Souffle guidé
- Exploration de l'Ombre
- Yoga
- Technique Bowen
- Bains sonores





Dar Tassa Mountains Retreat se trouve à 1 300 mètres d'altitude, au cœur du Parc National du Toubkal, à 1h20 de Marrakech. Les matins sont limpides, les soirs silencieux, et la vallée fait déjà une grande partie du travail avant même le début d'une séance.

Notre programme holistique est volontairement restreint et sans hâte : yoga sur la terrasse au lever du soleil, séances individuelles de Reiki et de technique Bowen, respiration consciente, bains sonores et exploration de l'ombre accompagnée. Chaque séance est ouverte aux débutants et se déroule en français comme en anglais.

Les séances se réservent seules, s'ajoutent à un séjour, ou se combinent en Retreat privé pour votre groupe.



Dar Tassa, 1 300 m — Parc National du Toubkal

Reiki

Séances douces d'énergie par les mains pour relâcher les tensions et retrouver l'équilibre.



Une séance individuelle, habillé, allongé sur une table de soin dans une pièce calme. Nous commençons par un court échange sur votre état du moment.

Coach Andrea travaille par contact léger des mains, posées ou au-dessus du corps, en tenant chaque position jusqu'à ce que la tension se relâche. Beaucoup ressentent une chaleur, une vague de fatigue, ou simplement un souffle enfin relâché.

Nous terminons lentement, avec un verre d'eau et un moment assis avant de reprendre la journée.

Durée	60 minutes
Tarif	600 MAD la séance
Niveau	Tous niveaux
Taille du groupe	Séance privée en tête-à-tête



Yoga

Séances au lever du soleil sur la terrasse panoramique surplombant la vallée — douces, guidées par le souffle, ouvertes à tous niveaux.



La pratique commence quand le soleil passe la crête et que la terrasse panoramique tiédit sous les pieds nus. Le rythme est lent, guidé par le souffle plutôt que par les postures.

Nous enchaînons des séquences simples debout et au sol, avec des variantes proposées tout au long, pour que les matins raides et les longs voyages soient les bienvenus. La séance se termine par un long repos, le regard vers le ciel.

Tapis, briques et couvertures fournis ; venez comme vous êtes.

Durée	75 minutes
Tarif	Groupe (6+) : 200 MAD par personne · Privé ou petit groupe (1 à 5) : 800 MAD forfait
Niveau	Tous niveaux
Taille du groupe	De 1 à 12 personnes
Quand	Sur rendez-vous uniquement



Souffle guidé

Pratiques respiratoires guidées pour apaiser le système nerveux et clarifier l'esprit avant une randonnée ou après une longue journée.



Une pratique assise ou allongée, guidée du début à la fin, utilisant une respiration rythmée simple pour apaiser le système nerveux.

Nous observons d'abord votre respiration naturelle, puis travaillons l'allongement de l'expiration, de douces rétentions et, si le groupe est prêt, une courte ronde active. Tout est facultatif : vous pouvez revenir à votre souffle normal à tout instant.

Attendez-vous à des picotements dans les mains, une poitrine chaude et un esprit étonnamment calme.

Durée	45 minutes
Tarif	200 MAD par personne
Niveau	Tous niveaux
Taille du groupe	Jusqu'à 10 personnes
Quand	Lundis et jeudis, 17h30



Technique Bowen

Mouvements légers et précis sur le muscle et le fascia qui invitent le corps à se réinitialiser et se détendre.



Le Bowen est un travail calme et sans hâte. De petits mouvements roulés sont effectués sur des points précis du muscle et du fascia, puis coach Andrea quitte la pièce quelques minutes pour laisser le corps réagir.

Ces pauses font partie du soin. Beaucoup constatent que le relâchement le plus profond survient dans le silence entre les séquences.

La séance se fait à travers des vêtements légers et convient à ceux pour qui le massage profond est trop intense, notamment après de longues journées de marche.

Durée	45 à 60 minutes
Tarif	500 MAD la séance
Niveau	Tous niveaux
Taille du groupe	Séance privée en tête-à-tête



Exploration de l'Ombre

Séances individuelles de réflexion, dans un espace calme et sûr, pour rencontrer en douceur ce qui se joue sous la surface.



Un accompagnement individuel, dans une pièce privée, sans autre programme que ce que vous apportez.

Par un questionnement doux, des invitations à écrire et des moments de silence, nous observons les schémas qui reviennent — les réactions, les évitements et les récits qui façonnent une vie par en dessous. Le rythme est le vôtre et rien n'est forcé.

Les séances peuvent être uniques ou réservées en courte série pendant votre séjour. Tout ce qui est partagé reste dans la pièce.

Durée	90 minutes
Tarif	950 MAD la séance
Niveau	Accompagnement individuel privé
Taille du groupe	Thé d'intégration et guidance d'écriture après la séance



Bains sonores

Bientôt : bols en cristal et grondement sourd du gong dans le salon éclairé aux bougies, vers un repos profond.



Vous vous allongez, enveloppé d'une couverture, sur un tapis du salon éclairé aux bougies. Rien ne vous est demandé, sinon de rester au chaud et de laisser venir le son.

Bols de cristal et tibétains, carillons et longue résonance du gong créent des vagues lentes que le corps suit plus que l'esprit. La plupart des hôtes flottent entre sommeil et conscience — c'est précisément le but.

Nous terminons par quelques minutes de silence et une tisane avant de ressortir dans l'air de la nuit.

Durée	60 à 75 minutes
Tarif	250 MAD par personne
Niveau	Tous niveaux
Taille du groupe	Jusqu'à 10 personnes
Quand	Non disponible pour le moment — bientôt



Réservez votre séance

Dites-nous vos dates et les séances souhaitées. Nous répondons personnellement, en général en quelques heures.

Réserver votre séance sur WhatsApp

+212 661 443 390



WhatsApp +212 661 443 390 · wa.me/212661443390

E-mail Dartassa@gmail.com

Site web bihitours.com/activities

Votre praticienne

Andrea est coach en santé émotionnelle, praticienne de la technique Bowen et praticienne Reiki, avec plus de 20 ans d'expérience dans le bien-être holistique — technique Bowen (diplômée en 2005), coaching en santé émotionnelle (diplômée en 2024), exploration de l'ombre, souffle guidé, guérison quantique et Reiki (en cours vers le niveau 3).

Son approche associe pratiques émotionnelles, énergétiques et corporelles pour créer un espace sûr et bienveillant d'exploration de soi et de transformation — vous aider à libérer les schémas limitants, retrouver confiance en vous et revenir à vous-même.



Les tarifs sont par personne sauf mention contraire et peuvent varier selon la saison. Les séances indiquées « bientôt disponible » ne sont pas encore réservables.

* Une approche douce et respectueuse. Nos séances visent la relaxation et le développement personnel ; elles sont complémentaires et ne remplacent pas un suivi médical ou psychologique. Vous restez maître de votre pratique et pouvez l'ajuster ou l'interrompre à tout moment. Merci de nous signaler lors de la réservation toute condition médicale, grossesse ou traitement en cours, afin que nous adaptions l'expérience. Consignes complètes : bihitours.com/health-disclaimer