



Bab Zouina
yoga, nature & retreat

Yoga & flamenco

asanas • danse • chant • percussion

avec Rosario Peinado



Marrakech, au pied de l'Atlas
6 au 13 juin 2020

Bab Zouina



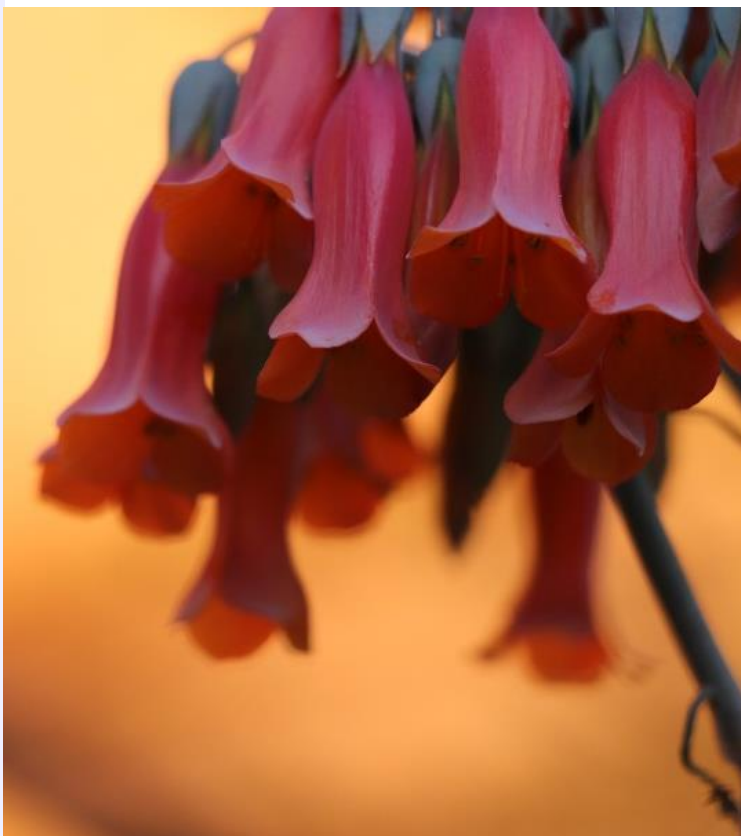
Le stage se déroulera à Bab Zouina, une jolie ferme d'hôtes traditionnelle, située dans la vallée de l'Ourika (à 30 km de Marrakech) dans un magnifique domaine au milieu des oliviers ; une piscine est à disposition pour les amateurs. Le domaine regorge de terrasses et d'endroits paisibles pour se ressourcer. Les jardins botaniques et aromatiques entourant la propriété confèrent au lieu un charme poétique et invitent à une douce méditation.

Loin du stress urbain, Bab Zouina a su garder une âme authentique et sereine, respectueuse de l'environnement ; construites de façon écologique, la maison de maître est en pierre taillée et les nouvelles bâtisses en pisé. L'ensemble des matériaux choisis sont nobles : tadellakt au mur, zellij au sol et boiseries en cèdre et épicea.



Les repas seront cuisinés avec des produits frais du terroir et permettront aux participants de découvrir la cuisine locale avec des recettes berbères et marocaines. Les chambres d'hôtes sont spacieuses et au cachet authentique : tapis, coussins, objets d'artisanat traditionnel et futon selon la tradition berbère. Les participants logeront dans de grandes chambres triples avec un cachet authentique et local (les draps et linges sont fournis). Des chambres simples ou doubles sont disponibles moyennant un supplément. Une grande pièce fait office de pièce commune.

www.bab-zouina.com



Le Flamenco

Expression authentique de la joie sincère et de la tristesse profonde, le flamenco est né après le Moyen-Age en Andalousie, le carrefour riche des cultures islamique, chrétienne et juive. Grâce aux gitans nomades, le flamenco a noué des liens forts avec les traditions des Balkans et de l'Inde, berceau de nombreuses civilisations.

Le flamenco allie danse, chant et percussion dans un style classique qui a continuellement évolué au cours des siècles. Il est l'expression folklorique pure d'un rythme organique. Les pas des danseurs font écho au claquement des mains et aux percussions ; les mouvements en cercles du corps répondent à la voix du chanteur et au pincement de la guitare. On ne danse pas le flamenco, on le vit avec son âme entière et tout son corps.



Rosario Peinado

Rosario Peinado s'est initiée depuis son enfance à la danse flamenco avec des maîtres andalous réputés tel que Mario Maya, Manolo Marín, Fernanda Romero, Pepe Ríos, Juana Amaya, Concha Vargas et Andrés Marín. Elle a aussi étudié le ballet classique à l'École de María Luisa Rivas à Séville et l'interprétation théâtrale avec Carlos Gandolfo et Jan Lauwers. Avec plus de 30 ans de pratique assidue, elle maîtrise la danse flamenco classique et contemporaine qu'elle enseigne dans son studio à Séville.

Avec son groupe Luna Flamenca, Rosario a donné des concerts en Espagne, Europe et en Amérique. Lors de la dernière édition de la biennale de flamenco de Séville, elle a présenté un spectacle qu'elle a créé et intitulé « dialogue avec le vent ». Elle a aussi participé à la production de Blood Wedding de Northern Stage à Newcastle. Avec la troupe Need Company de Jan Lauwers, elle a joué la pièce En Invictos dans les principales capitales d'Europe.





Programme

Ce stage d'initiation est destiné aussi bien à des personnes débutantes qu'à celles ayant déjà une pratique du flamenco. Le stage se déroulera selon le programme suivant :

Samedi 6 juin 2020 (arrivée)

Selon horaire	Accueil à l'aéroport de Marrakech Transfert vers Bab Zouina à Ourika
20h30	Dîner

Dimanche 7 au vendredi 12 juin 2020

8h30 – 9h30	Séance de yoga matinale (respiration et postures)
9h30 – 10h30	Petit déjeuner
11h – 14h00	Stage de flamenco (danse)
14h30 – 15h30	Repas de midi
15h30 – 17h30	Temps libre
17h30 – 20h30	Stage de flamenco (percussion, chant et improvisation)
21h00	Repas du soir

Note : une excursion d'une journée à Marrakech sera organisée durant la semaine

Samedi 13 juin 2020 (départ)

8h	Petit déjeuner
Selon horaire	Départ pour l'aéroport de Marrakech

Il est suggéré de prévoir une jupe longue et ample, des chaussures à semelle de cuir confortable (éviter les talons hauts) pour les participantes et un pantalon en tissu confortable pour les participants, ainsi que des habits souples pour la pratique du yoga matinal.

Inscription et prix du stage

Le nombre de place est limité à 14 personnes. Le stage se tiendra avec un minimum de 6 participants. Les inscriptions sont à envoyer le plus tôt possible au moyen du bulletin ci-dessous.

Le prix du stage en chambre double est de EUR 785 par personne (EUR 985 en chambre simple) et comprend: l'enseignement lors du stage, le transfert de et vers l'aéroport de Marrakech, l'hébergement dans une belle maison d'hôte, les repas sur place, une visite de la ville de Marrakech, des fruits et du thé marocain à volonté.

Un acompte de EUR 450 est requis pour confirmer l'inscription. Le solde devra être payé avant le 16 mai 2020.

Un passeport valable est requis pour l'entrée au Maroc. Le billet d'avion est à prendre par chaque participant dès que la retraite lui est confirmée. Les compagnies Easy Jet et Ryan Air proposent notamment des vols directs sur Marrakech au meilleur prix.



Bulletin d'inscription

Je m'inscris au stage d'initiation au flamenco qui aura lieu du 6 au 13 juin 2020 à Marrakech. Par ma signature, je m'engage à payer l'acompte de EUR 450 dès réception de la confirmation de mon inscription ; cet acompte est remboursable uniquement en cas d'annulation du stage (force majeure uniquement).

Prénom : Nom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Email : Tél :

Lieu : Date :

Signature :

Merci de renvoyer votre bulletin scanné à : marhaba@bab-zouina.com