



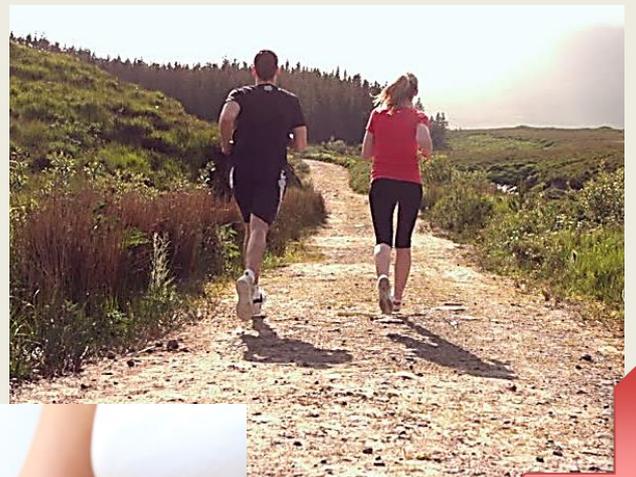
Majda Scharl  
Sports Conseils & Thérapies



Bab Zouina  
yoga, nature & retreat

# Sport, santé et bien-être

Avec Majda Scharl



Marrakech, au pied de l'Atlas

**1<sup>er</sup> Stage** : 25 janvier au 1 février 2020

**2<sup>ème</sup> Stage** : 1 au 8 février 2020



## Majda Scharl

Après un diplôme de laborantine médicale en microbiologie, Majda enchaîne dans le **sport d'élite** en étant la première femme en Suisse romande à obtenir le diplôme d'entraîneur de Sport d'Elite Swiss Olympic en 2001. En collaboration avec son mari Jean-Sébastien, elle s'occupe de la préparation physique d'équipes sportives professionnelles et d'élites (Lausanne Hockey Club, équipes de football et de basketball ainsi qu'une belle et longue expérience avec l'équipe suisse de rugby). Puis pendant 5 ans elle fait partie de l'équipe de préparation et de coaching de **Stéphane Lambiel**, et parcourt le monde avec ce double-champion du monde de patinage artistique et vice-champion olympique. Par la suite elle collabore activement avec **Fanny Smith**, championne du monde de ski-cross et médaillée de bronze aux Jeux Olympiques.

Majda est très impliquée dans le **sport-santé**. Depuis près de 30 ans, elle anime des séances hebdomadaires de condition physique en musique pour les étudiants de l'Université de Lausanne et de l'Ecole

Polytechnique Fédérale de Lausanne. Elle donne régulièrement des séminaires de santé au travail (villes de Lausanne et de Pully, entreprises Losinger Marrazi, Implenla) et intervient dans différentes formations d'entraîneurs et conférences internationales (Comité International Olympique, Université Libre de Bruxelles, formation continue des physiothérapeutes et chiropraticiens, etc.). Pendant 5 ans elle a publié dans le magazine L'illustré, des articles hebdomadaires d'exercices pratiques et de conseils en lien avec la santé au quotidien.

Après une blessure d'une de ses athlètes guérie par l'acupuncture, Majda décide de se lancer dans une formation de **médecine traditionnelle chinoise** pour compléter son parcours.



## Objectifs du stage

Durant ce stage, les participants pourront « lâcher prise » et découvrir des techniques simples pour préserver leur santé et améliorer leur bien-être.

**Majda et son équipe** vous prendront en charge durant cette semaine dans un cadre idyllique et authentique et ceci pour vous permettre de vous régénérer et vous préparer à l'arrivée de l'hiver.

Les participants auront un bilan de leur condition physique et sur cette base des exercices simples et personnalisés leur seront proposés.

Des massages, soins corporels et esthétiques ainsi qu'un gommage au hammam du village seront aussi au programme.



## Programme du stage

Chaque journée débute par une séance matinale en groupe de réveil musculaire et énergétique (postures, renforcements musculaires spécifiques, étirements musculaires thérapeutiques etc.).

Jour 1	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Accueil à l'aéroport de Marrakech</li><li>▪ Transfert et installation</li><li>▪ Séance d'information sur l'organisation du stage</li></ul>
Jour 2 à 6	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Séances 'sport et santé' en groupe</li><li>▪ Séances esthétiques</li><li>▪ Séances individuelles de massage (tonifiant et relaxant)</li><li>▪ Séance de hammam traditionnel au village</li></ul>
Jour 7	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Journée d'excursion (compris dans le prix) (les souks et sites culturels de Marrakech ou randonnée dans l'Atlas)</li></ul>
Jour 8	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Transfert vers l'aéroport de Marrakech</li></ul>

Ce stage permettra de :

- Découvrir et pratiquer différentes formes de méditation
- Apprendre des exercices simples à intégrer au quotidien (3 min de mobilisation le matin, des étirements devant l'ordinateur, un petit rituel avant d'aller au lit, etc.)
- Faire un bilan (testing) de mobilité et souplesse articulaire et mise en place d'un programme d'exercices personnalisés (séance individuelle)
- Apprendre à faire correctement les exercices de renforcement et d'étirement musculaire exécutés dans les cours collectifs de fitness ou en salle de musculation
- Utiliser la technique chinoise de guasha (massage avec une spatule en corne de vache) comme technique esthétique du visage (peau, rides, cicatrices, musculature, circulation sanguine, etc.)
- Profiter de massage quotidien pour permettre au corps de se régénérer et récupérer
- Gérer et planifier son capital bien-être au quotidien (activité physique, nutrition, stress, ergonomie au travail, sommeil, etc.)

# 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.



## Inscription et prix du stage

Le nombre de places est limité à 20 participants. Le stage se tiendra avec un minimum de 6 personnes. Le prix du stage est de CHF 1'475 en chambre double (CHF 1'775 en chambre simple) et comprend : l'enseignement et l'encadrement lors du stage, les séances de massages et le hammam, le transfert de et vers l'aéroport de Marrakech, l'excursion à Marrakech (avec guide) ou la randonnée dans l'Atlas (avec guide), l'hébergement en chambre double pendant 7 nuits, les repas à Bab Zouina, des fruits et du thé de menthe à volonté et un panier « bien-être » de bienvenue

L'acompte de CHF 500 est dû à l'inscription, le solde devra être payé au plus tard le 5 janvier 2020.

Chaque participant prendra en charge son billet d'avion (à titre indicatif, les vols Easyjet vers Marrakech coûtent à partir de CHF 100 suivant la saison), son argent de poche (visites touristiques, activités en option, etc.).

Chaque participant réservera son vol pour Marrakech après la confirmation du stage par les organisateurs. Un passeport valable (6 mois) est requis pour le voyage au Maroc. Pas de visa pour les passeports européens.



## Bulletin d'inscription

Je m'inscris au 'sport, santé et bien-être' qui aura lieu à Bab Zouina sous réserve d'un nombre suffisant de participants (veuillez sélectionner la semaine de votre choix, **un rabais de 20% sur le prix du 2<sup>ème</sup> stage pour toute inscription aux deux stages**):

25 janvier au 1 février 2020

1 au 8 février 2020

Les conditions d'annulation sont détaillées sur : <https://bab-zouina.com/calendrier-stages/>

Par ma signature, je m'engage à payer l'acompte de CHF 500 à l'inscription puis le solde avant 5 janvier 2020, je valide mon inscription et accepte les conditions.

Prénom : ..... Nom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Email : ..... Tél : .....

Lieu : ..... Date : .....

Signature : .....

Merci de renvoyer votre bulletin scanné à Karim Zein : [marhaba@bab-zouina.com](mailto:marhaba@bab-zouina.com)