

RETRAITE
YOGA
HADRA SUFI DANCE
MAROC - VALLEE DE L'OURIKA



Au pied de l'Atlas
Du 7 au 14 novembre 2020



www.diafadanse.ch
+41 (0)76 367 07 40
ahlam@diafadanse.ch



www.bab-zouina.com
marhaba@bab-zouina.com

L'idée

Yoga & Hadra Sufi Dance

La pratique du Yoga et de la Hadra sont complémentaire car basée sur le même principe: le nettoyage du corps et de l'esprit, l'Unité dans son sens le plus large.

La Hadra est la méditation en mouvement par excellence via la pratique des tours, du balancement, le contrôle du mental et une respiration juste.

Pour le yoga nous focaliserons notre attention sur les Asanas, le Pranayama et la Méditation avec différents style de yoga pour que chacun puisse découvrir la pratique qui lui correspond le mieux.

Les ateliers s'articulent autour d'un travail corporel, technique et théorique avec bienveillance envers les uns et les autres.



L'enseignante

Ahlam Tsouli

Chorégraphe, professeur de danse et de yoga, auteure, metteuse en scène et comédienne.

Après une carrière de sportive d'élite au sein de l'équipe nationale marocaine d'athlétisme (Sprinteuse) puis dans la finance, Ahlam Tsouli se réoriente dans la création artistique et l'enseignement de la danse, la pratique du yoga et de la méditation.

Sa pédagogie s'articule autour du possible de chacun et non d'un possible idéal car tous les corps sont différents.



Déroulement du stage

Cette retraite est ouverte à tous et représente une belle opportunité de s'immerger dans différentes pratiques yogiques et soufies.

C'est dans le noble silence que nous nous retrouverons tous les matins jusqu'au petit déjeuner.

Les journées s'ouvrent en douceur par de la méditation et différents pranayama. Nous préparons le corps pour la pratique de la Hadra dans le style Derwish, vous serez également initié-e-s à des pratiques venant d'autres confréries.

Les après-midis vous appartiennent, le domaine regorge de terrasses et d'endroits paisibles pour se ressourcer, une piscine d'eau douce est à disposition pour les amateurs de baignades. De belles balades à pied peuvent être faites dans la campagne environnante.

Nous nous retrouvons en fin de journée pour la pratique du style de yoga du jour, suivi d'un yoga Nidra ou Yin Yoga.



Programme (sous réserve de modification)

Samedi 7 novembre 2020 : Arrivée

Selon horaire	Transfert depuis l'aéroport de Marrakech jusqu'à Bab Zouina - Installation
20h00	Souper
21h30	Soirée de bienvenue

Dimanche 8 au jeudi 12 novembre 2020

8h00 – 11h00	Pranayama, méditation assise et ensuite en mouvement, tournoiement, balancement
11h00 – 11h30	Petit déjeuner léger
11h30 – 12h30	Méditation et partage
12h30 – 17h00	Pause, Déjeuner, moment libre
17h00 – 19h00	Yoga (Hatha, Vinyasa, Ashtanga)
19h30	Diner

Vendredi 13 novembre 2020 / Journée libre

Samedi 14 novembre 2020

8h00 – 10h00	Pranayama, dernière pratique de la Hadra
10h00 – 10h30	Petit déjeuner léger
10h30 – 12h00	Yoga Nidra
12h30	Déjeuner
Selon vos horaires	Départ vers l'aéroport de Marrakech dans l'après-midi (ou séjour prolongé selon vos aspirations). Prévoir 3h30 de battement entre le départ de Bab Zouina et l'horaire de votre vol.



Bab Zouina
yoga, nature & retreat

Le Lieu



L'insolite artiste et paysagiste suédoise Catharina von Unge a conçu et dessiné le somptueux jardin ornemental entourant la propriété. Elle a su allier un goût esthétique british à la rusticité et à la simplicité du lieu.

Avec le coin mexicain aménagé et ses variétés incroyables de cactus, Catharina ose le clin d'œil au jardin Majorelle d'Yves Saint Laurent et à celui voisin d'André Heller.



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 épicéa.

Tous les repas sont cuisinés avec les produits frais du terroir. Les chambres d'hôtes sont spacieuses et au cachet authentique : tapis, coussins, objets d'artisanat traditionnel et futon selon la tradition berbère.

www.bab-zouina.com

marhaba@bab-zouina.com

Inscription et prix du stage

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 30/09/20. Il est toutefois conseillé de s'inscrire et de réserver vos vols bien avant cette date, le nombre de places étant limité à 15 participants.

Le prix du stage est de 1'090 Chf en chambre triple / 1'335 Chf en chambre double / et 1'545 Chf en chambre simple. Ce montant comprend l'enseignement durant tout le stage, le transfert de et vers l'aéroport de Marrakech, l'hébergement en pension complète dans une belle ferme d'hôte (7 nuits), (repas végétariens), une Hadra avec des musiciens de la confrérie des Aissawa, fruits et thé marocain aux pauses, matériel de pratique (tapis, blocs...)

L'acompte de 500 Chf est dû à l'inscription (le IBAN sera communiqué avec la confirmation de l'inscription), le solde devra être payé au plus tard le 15 septembre 2020. En cas d'annulation du stage par l'intervenante, quelle qu'en soit la raison, l'acompte vous sera entièrement restitué.

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 stage de Yoga/Hadra animé par Ahlam Tsouli qui aura lieu du 07/11/2020 au soir au 14/11/2020 à midi, à Bab Zouina sous réserve d'un nombre suffisant de participants. Les conditions d'annulation sont détaillées sur : <https://bab-zouina.com/calendrier-stages/>

Par ma signature, je m'engage à payer l'acompte de 500 Chf à l'inscription puis le solde avant le 15/09/2020, je valide mon inscription et par ma signature j'accepte les conditions.

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Email : Tél :

Lieu : Date :

Signature :

Merci de renvoyer votre bulletin rempli, signé et scanné à BabZouina : marhaba@bab-zouina.com