



Stage de *Yoga Iyengar* avec *Sabine Naud*



Bab Zouina, 26.02 - 04.03.2023

Vallée de l'Ourika, Marrakech

SABINE NAUD



Pratiqué avec régularité, le yoga ouvre un chemin infini à tous, apporte la joie de la découverte de soi (corps et mental), rempli de trésors insoupçonnés, voici la raison et le sujet de ce stage que je désire partagé avec vous.

Fondatrice avec Renan de Germain, de l'Espace Nataraja, à Paris, j'ai repris seule la direction de l'Espace jusqu'en 2023. Comédienne, c'est par le biais du théâtre que je rencontre le yoga. Dès lors mon goût pour le yoga ne cessera de croître et d'accompagner mon existence au quotidien. Depuis plus de vingt ans je ne cesse de me former pour enrichir ma pratique, ma connaissance du yoga et mon enseignement. Je propose un enseignement ouvert, dans la tradition du yoga, précis, alliant concentration, alignement de la posture, mouvement, souffle et détente nerveuse.

- Diplôme d'enseignante du CEFTY (centre européen de formation aux techniques du yoga) agréé par la FEHNAY, Hatha, Ashtanga, Vinyasa, Pranayama. Travail de la respiration et détente profonde.
- Diplôme Chandra karma yoga teacher (yoga temple: Mathew Sweenay)
- Diplôme d'enseignante de Yoga Iyengar en ayant suivi la formation de professeur auprès de Faëq Biria. Je continue de me former tout au long de l'année auprès de Corine et Faëq Biria, disciples direct de Maître BKS Iyengar.

Assistante au cours de Yoga thérapeutique auprès de Corine Biria, je complète ma formation pour pouvoir enseigner de manière adaptée à des personnes plus fragiles ou ayant des problèmes particuliers. Je fait régulièrement des séjours en Inde l'Institut du Yoga Iyengar (RIMYI) de Pune.

PROGRAMME

Dimanche 26 Février

Selon horaire Transfert vers Bab Zouina de l'aéroport RAK

18h30-19h45 Ouverture du stage, présentation et pratique restauration

20h15 Dîner

Lundi, Mardi, Mercredi, Vendredi

8h30-9h30 Observation du souffle / Pranayama

9h30 Petit déjeuner

10h30-13h Asanas

13h Déjeuner

14h-16h30 Temps libre

16h30-18h30 Atelier thématique*

19h30 Dîner

20h30 Conférence (sauf Lundi)

Jeudi 2 Mars

A voir : en fonction de l'excursion dans l'Atlas.

Samedi 4 Mars

8h30-9h30 Pranayama / Méditation

9h30 Petit déjeuner

10h30-12h30 Asanas

13h Déjeuner

Selon horaire Départ

*Le sujet de chaque atelier thématique sera donné au moment du stage.



La pratique se fera dans une belle salle de yoga de 80 m² ou sur la terrasse ombragée avec vue sur l'Atlas. Les props (tapis, briques, couvertures, ceintures, chaises, cordes au mur, etc.) sont à disposition.

INSCRIPTION

Le nombre de place est limité à 20 personnes. Le stage se tiendra avec un minimum de 8 participants. Un acompte de EUR 500 est requis pour confirmer l'inscription. Le solde devra être payé avant le 1 février 2023. Un rabais de 15% est accordé aux étudiants moins de 26 ans, aux marocains et résidents au Maroc.

Inscrivez-vous en envoyant un email à : marhaba@babzouina.com



PRIX DU STAGE

Selon le type de chambre le prix varie entre **930** et **1'350** euros. Il comprend l'enseignement, l'hébergement, les repas à Bab Zouina, une journée d'excursion en Atlas, une séance de hammam et les transferts de et vers l'aéroport.

Des fruits de saison et fruits secs et du thé marocain sont proposés à volonté.

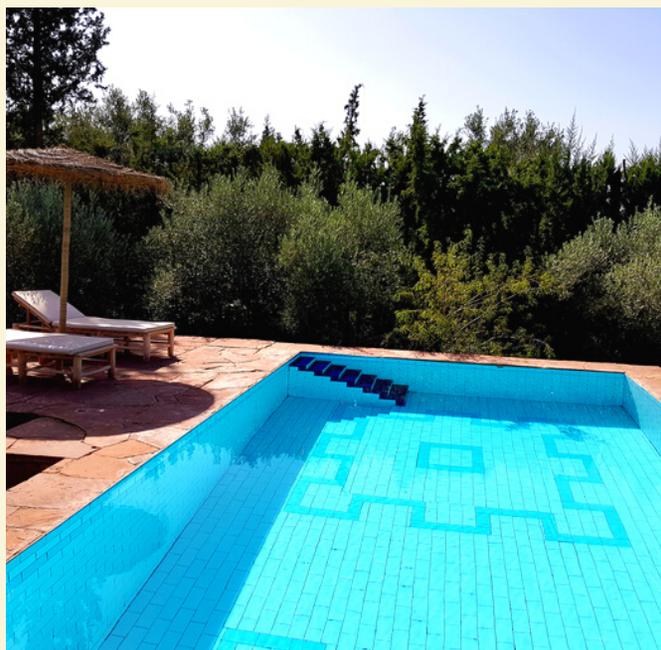
BAB ZOUINA

Le stage se déroulera à Bab Zouina, une 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.



Le logement se fait en chambre single, double ou triple. Certaines salles de bain sont partagées entre 2 chambres.

En option: hammam, massage à l'huile, massage Shiatsu.



Les repas végétariens seront cuisinés avec des produits frais du terroir et permettront aux participants de découvrir la cuisine locale avec des recettes berbères et marocaines.