

Yoga et découverte du Maroc

du 13 au 20 mai 2023



Espace Yoga
Iyengar



Bab Zouina
yoga, nature & retreat

Bab Zouina et les alentours



Le stage se déroule au pied de l'Atlas dans la vallée de l'Ourika, à 30 km de Marrakech.

Bab Zouina (« belle porte ») est un magnifique domaine à la végétation luxuriante au milieu des oliviers. Il regorge d'endroits paisibles pour se poser.

Vous logerez dans l'une des maisons traditionnelles et les cours de yoga auront lieu dans la salle ou sur une terrasse extérieure.

Dans le parc, se trouvent une piscine, un hammam, des jardins aux plantes diverses et variées, un potager, un court de tennis, une basse-cour.



Aux alentours, des petits villages aux maisons traditionnelles, des champs et des oliviers où il fait bon se balader.

Les repas typiquement marocains sont cuisinés avec des produits locaux et accompagnés de pain traditionnel fait sur place.

Le mardi après-midi nous irons découvrir l'Atlas et ses villages. Le vendredi nous nous rendrons à Marrakech pour visiter la médina, la place Jemaa El Fna et certains monuments.

En mai il fait en général bon (environ 25°C), ce qui permet de pratiquer et manger dehors mais les débuts et fins de journée peuvent être frais, prévoyez donc aussi quelques habits chauds.



La pratique du yoga

Le stage est donné par Gaetane Valazza, enseignante certifiée Iyengar de Lausanne, actuellement en formation d'approfondissement avec Corine Biria.

Le stage est adapté à tous les niveaux.

La pratique du matin se déroule autour d'un groupe de postures qui seront préparées et travaillées de différentes manières.

Le pranayama prépare et introduit différentes techniques de respiration.

La pratique de fin de journée est composée de postures inversées et de détente.



Programme

Samedi

| | |
|---------------|---|
| Selon horaire | Transfert de l'aéroport vers Bab Zouina |
| 20h30 | Souper |

Dimanche à jeudi

| | |
|---------------|--|
| 7h30 – 10h00 | Asanas |
| 10h00 – 11h00 | Petit-déjeuner léger (thé, café, jus, fruits secs) |
| 11h00 – 12h00 | Pranayama |
| 12h30 | Dîner (mardi : repas et excursion dans l'Atlas) |
| 13h30 – 17h30 | Temps libre (possibilité de faire des activités ou visites*) |
| 17h30 – 19h00 | Asanas (détente et inversées) |
| 19h30 | Souper |

Vendredi : Marrakech

| | |
|------------|------------------------------|
| 8h00 | Petit-déjeuner |
| 9h00-19h00 | Départ et visite de la ville |
| 20h00 | Souper à Bab Zouina |

Samedi

| | |
|---------------|------------------------|
| 8h00 | Petit-déjeuner |
| Selon horaire | Départ vers l'aéroport |

* Hammam et soins, visite d'un marché berbère, champ de safran, etc. (entre 15 et 50.- selon l'activité et le nombre de personnes, inscriptions sur place).

Informations pratiques

Le prix du stage est de **1050 CHF** et il comprend :

- transfert de et vers l'aéroport de Marrakech
- logement dans chambre triple avec salle de bain commune
- pension complète avec fruits secs, thé et café toujours disponibles
- enseignement du yoga
- excursion dans l'Atlas
- journée à Marrakech

Sur demande, possibilité de réserver une chambre double à 1'260.- (avec salle de bain privée 1365.-) ou simple à 1'470.- (avec salle de bain privée 1575.-).

Chaque participant réserve son vol pour Marrakech dès que le stage est confirmé et indique son heure d'arrivée pour organiser le transfert.

Un **passport valable 6 mois** est requis pour le voyage au Maroc. Pas besoin de visa pour les passeports européens.

Inscriptions : jusqu'au 28 février 2023 (plus tard sous réserve de places disponibles)

Fiche d'inscription

Je m'inscris au stage de yoga qui aura lieu du 13 au 20 mai 2023.

Par ma signature, je m'engage à payer un acompte de 500 CHF à l'inscription (remboursable entièrement si annulation due à la situation sanitaire), puis le solde avant le 15 avril 2023.

Prénom : Nom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Email : Tél :

Si autre que la chambre de base, indiquer celle souhaitée :

Régime particulier :

Fragilités ou soucis de santé :

Lieu, date : Signature :

Merci de renvoyer votre bulletin scanné/photographié à : gaetane.valazza@gmail.com