



# *Stage de Yoga Iyengar avec Anne-Dominique MAURY*



*Bab Zouina, 7 - 15 Avril 2023*

*Vallée de l'Ourika, Marrakech*

# ANNE-DOMINIQUE

Professeure de Yoga certifiée Iyengar et Vinyasa, je suis passionnée depuis de nombreuses années par la méditation, le corps et le mouvement. En 2001, lors d'une retraite Vipassana (méditation silencieuse) au cours d'un long voyage en Asie, je suis initiée au Yoga. C'est une révélation ! Je prends conscience de l'unité profonde entre le corps et l'esprit que me révèle la pratique des asanas. J'explore et pratique différents styles de Yoga et de méditation avant de découvrir le Yoga Iyengar. C'est alors une évidence : cette méthode précise, rigoureuse et intense, véritable «méditation en action» est celle que je choisis dès lors d'approfondir et de transmettre. A présent, je me consacre exclusivement à ma passion, le Yoga et j'enseigne dans mon propre centre de Yoga Iyengar à Genève YOGARTAMIS: [www.yogartamis.ch](http://www.yogartamis.ch)

Ma transmission du Yoga a pour objectifs de guider les élèves de manière progressive dans l'exploration de leurs sensations intérieures, de leur permettre d'explorer leurs limites avec respect et bienveillance et de les encourager à les dépasser afin de déployer leurs possibilités insoupçonnées. J'aime partager avec douceur et de manière créative les diverses approches qui ont enrichi ma pratique durant plus de vingt ans : le fluidité et le dynamisme du Yoga Vinyasa, la profondeur méditative du Yoga restauratif, la précision et l'intensité du Yoga Iyengar.



La pratique se fera dans une belle salle de yoga de 80 m<sup>2</sup> ou sur la terrasse ombragée avec vue sur l'Atlas. Le matériel (tapis, briques, couvertures, ceintures, chaises, cordes au mur, etc.) est à disposition.

# PROGRAMME

Une merveilleuse échappée pour vous offrir bien-être et dépaysement.  
Ce stage est ouvert à toutes les personnes qui pratiquent le Yoga de manière régulière depuis au moins un an.

## Vendredi 7 avril 2023

Selon horaire : Transfert de l'aéroport de Marrakech

19h00 - 19h30 : Cercle de bienvenue

19h30 : Dîner

## Samedi 8, Dimanche 9, Mardi 11, Mercredi 12, Vendredi 14

8h00 - 8h45 : Pranayama

8h45 : Petit déjeuner léger

10h00 - 12h30 : Asanas

12h45 : Repas

13h45 - 17h00 : Temps libre

17h00 - 19h00 : Asanas

19h30 : Dîner

## Lundi 10 & Jeudi 13

8h00 - 9h00 : Asanas

9h00 : Petit déjeuner

10h00 : Temps libre. En option, excursion Atlas ou visite Marrakech

18h00 - 19h30 : Asanas

20h00 : Dîner

## Samedi 15

8h45 : Petit déjeuner léger

10h00 - 12h30 : Asanas

12h30 : Repas

Selon horaire : Transfert vers aéroport



# INSCRIPTION

Le nombre de place est limité à 20 personnes. Le stage se tiendra avec un minimum de 8 participants. Un acompte de **495 chf.** est requis pour confirmer l'inscription. Le solde devra être payé avant le 28 février 2023.

Inscrivez-vous en envoyant un email à : [marhaba@babzouina.com](mailto:marhaba@babzouina.com)



## PRIX DU STAGE

Enseignement des cours de Yoga  
**495 chf.** à régler par virement bancaire pour réserver votre place.

Séjour à partir de **759 chf.**

- en chambre triple: 759 chf.
  - en chambre double: 1'023\* chf.
  - en chambre individuelle: 1'287\* chf.
- \*Salle de bain privative, suppl. de 132 chf.

Ces prix comprennent l'enseignement, l'hébergement pour 8 nuitées, les repas à Bab Zouina 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.



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.



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