



Stage de Yoga Iyengar

6^{ème} édition



Vallée de l'Ourika (Maroc)

du 13 au 20 mai 2023

avec Karl Strahlke

◆ Bab Zouina : une ode à la nature

Le stage se déroulera à Bab Zouina, un riad traditionnel et centre de retraite, située dans la vallée de l'Ourika (à 36 km de Marrakech aéroport) dans un magnifique domaine au milieu des oliviers ; une piscine et un hammam sont à disposition.

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



Loin du stress urbain, Bab Zouina a gardé 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.

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. Les chambres d'hôtes sont spacieuses et au cachet authentique : tapis, coussins, objets d'artisanat traditionnel et futon selon la tradition berbère.

La météo sera clémente, généralement ensoleillé, 28°C le jour et 18°C le soir.

La vallée de l'Ourika regorge d'activités culturelles, récréatives et « nature ». En fonction des envies des participants, des activités optionnelles seront proposées ; visite d'une plantation de safran ou d'un jardin botanique, souk berbère, randonnée dans l'Atlas, pétrissage et cuisson du pain avec les femmes du village, etc.



◆ Enseignant / Déroulement du stage

Le stage sera donné par Karl Strahlke, enseignant de yoga Iyengar diplômé de Lausanne. Visitez le site : www.yoga-karl.ch pour plus d'information.

Par ce stage, il aimerait vous donner la possibilité de vivre pendant une semaine dans l'esprit yogique. La journée commencera en douceur avec une introduction au pranayama. Après un petit déjeuner léger, des postures de base et intermédiaires seront pratiquées et approfondies. Le programme de fin d'après-midi sera plus calme avec des postures de détente, des étirements avant et des inversions. Le stage est destiné à des personnes ayant déjà une pratique du yoga Iyengar (min. 1 an avec un enseignant diplômé). Le nombre de place est limité à 12 personnes.

◆ Programme

Samedi 13 mai 2023

Selon horaire	Vol individuel pour Marrakech Transfert organisé vers Bab Zouina
20h30	Dîner et informations

Dimanche 14 mai au jeudi 18 mai 2023

7h30 – 8h30	Pranayama
8h30 – 9h30	Petit déjeuner léger (raisins secs, amandes, dattes, tisanes, jus de fruit frais) ; pas de café durant le stage
9h30 – 12h	Asanas de base et intermédiaires
12h30	Repas de midi / Temps libre
17h30 – 19h30	Asanas (détente, étirements avant et inversions)
20h	Repas du soir

Vendredi 19 mai 2023 (journée libre)

8h	Petit-déjeuner
9h – 19h45	Activités, visites, repos, pratique pers.
20h	Repas du soir

Samedi 20 mai 2023

8h – 10h	Pratique personnelle
10h30	Petit-déjeuner
Selon horaire	Départ vers l'aéroport de Marrakech



◆ Voyage vers Marrakech / Transfert

Un passeport valable minimum 6 mois est requis pour l'entrée au Maroc. Le billet d'avion est à prendre par chaque participant dès que le stage lui sera confirmé. Il y a plusieurs compagnies qui proposent des vols directs vers Marrakech. Pour les horaires, veuillez consulter les sites d'Easyjet (départ Genève ou Bâle), Swiss (départ Genève) ou Ryanair (départ Dôle en France). Merci de confirmer à Karim Zein votre horaire d'arrivée et de départ de Marrakech pour assurer votre transfert vers Bab Zouina et vers l'aéroport.

◆ Prix du stage

Le prix du stage est de CHF 932.- par personne en chambre triple, (CHF 1'131.- double, et CHF 1'331.- single, sus CHF 100.- pour salle de bain privé) et comprend : l'enseignement lors du stage (5½ h par jour), le transfert de et vers l'aéroport de Marrakech, l'hébergement dans Bab Zouina, les repas sur place, des fruits et du thé marocain à volonté. Un acompte de CHF 500.- est requis pour confirmer l'inscription. Le solde devra être payé au 15 avril 2023. Le stage se tiendra avec un minimum de 8 participants.

◆ Bulletin d'inscription

Je m'inscris au stage de yoga Iyengar qui aura lieu entre le 13 au 20 mai 2023 à Marrakech. Par ma signature, je m'engage à payer l'acompte de CHF 500.- dès réception de la confirmation de mon inscription ; cet acompte est remboursable en cas d'annulation par les organisateurs.

Prénom : Nom :

Années de pratique Iyengar :

Adresse :

Code Postal : Ville :

E-mail : Tél. :

Chambre souhaitée :

Lieu et Date : Signature :

Information et inscription : Merci de renvoyer votre bulletin scanné à Karim Zein marhaba@babzouina.com avec une copie à Karl Strahlke hathayoga@gmx.net

Les organisateurs ne pourront être tenus responsables pour tout dommage ou accident survenu aux participants. Chaque participant prendra en charge ses assurances de voyage et d'accidents pour toute la durée du séjour ainsi que pour toutes les activités.