

Yoga, Mandala et Mantra

avec Wafaa

2 – 4 Décembre 2022



Bab Zouina
yoga, nature & retreat

Wafaa

Wafaa est thérapeute transpersonnel, diplômée de l'École de la Voie de la Conscience et professeur de yoga de l'Institut Méditerranéen de Yoga. Elle accompagne en groupe ou en individuel depuis plus de dix ans. Son accompagnement est personnalisé et tient compte des besoins et des attentes de chaque membre du groupe.

Différents outils de guérison conduisant à des états de conscience modifiée sont utilisés durant les ateliers et les séances individuelles tels que la respiration connectée (rebirth), les dessins de mandalas chamaniques, le chant des mantras...

Son accompagnement d'une routine de yoga est progressif et comporte des exercices de pranayama (travail sur la respiration), des asanas (postures), des chants méditatifs, des exercices de concentration et l'étude de la philosophie yogique (textes fondamentaux de yoga qui aident à la pratique du yoga au quotidien).



Dans une villa marocaine traditionnelle, **Bab Zouina**

Le stage se déroulera dans une belle villa traditionnelle marocaine située dans la vallée de l'Ourika (30 km de Marrakech) dans une magnifique propriété entourée d'oliviers.

Loin du stress urbain, Bab Zouina a gardé un esprit authentique et serein, respectueux de l'environnement. La maison principale est construite écologiquement en pierre de taille et les nouveaux bâtiments en briques de terre naturelle.

Avec un jardin ornemental luxuriant conçu par l'artiste et paysagiste suédoise Catharina von Unge, l'environnement offre une oasis de méditation et de paix.

...un esprit authentique et serein,
respectueux de l'environnement.





Les plats traditionnels marocain et berbères sont cuisinés quotidiennement avec des produits frais et locaux.

Les chambres d'hôtes sont spacieuses et authentiques: tapis, coussins, artisanat, et un futon berbère traditionnel.





Promenez-vous librement dans la campagne car le temps sera ensoleillé, autour de 20°C le jour et 10°C la nuit. Une piscine d'eau naturelle est disponible.

La vallée de l'Ourika regorge d'activités culturelles, récréatives et de plein air. Les activités proposées comprennent: la visite d'une safranière, d'un jardin botanique ou d'un souk berbère, la randonnée dans les montagnes ou la fabrication de pain avec les femmes du village (sous réserve de disponibilité).

Inscription & Prix

Le nombre de place est limité à 20 avec un minimum de 6 participants.

Chambre triple	2'660 MAD / pers.
Chambre double avec salle de bain partagé	3'050 MAD / pers.
Chambre double avec salle de bain privée*	3'350 MAD / pers.
Chambre single avec salle de bain partagé	3'650 MAD / pers.
Chambre single avec salle de bain privée*	3'950 MAD / pers.

Ce tarif comprend:

- Tous les ateliers
- l'hébergement
- les repas à Bab Zouina
- des fruits et du thé marocain à tout moment.

Si nécessaire, le transfert de et vers la gare ONCF Marrakech pourra être organisé sur demande.

Un acompte de 1000 MAD est requis pour confirmer l'inscription. Le solde est dû le jour d'arrivée au stage.

Cet acompte n'est remboursable qu'en cas d'annulation de la retraite. Les conditions d'annulation sont disponible sur: bab-zouina.com/cancellation-registration

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

Programme

Vendredi 2 Décembre 2022: Arrivée

17:00 - 18:00	Cercle de bienvenue
18:00 - 19:00	Yoga restauratif
19:00 - 19:30	Mantra (chants méditatif)
20:30	Dîner

Dimanche 4 2022:

8:00 – 9:00	Twist gymnastics et méditation
9:00	Petit déjeuner
10:00 – 12:00	Marche méditative
12:00	Cercle de fermeture
13:00	Déjeuner

Samedi 3 Décembre 2022

8:00 – 9:00	Éveil du corps et Pranayama
9:00	Petit déjeuner
10:00 – 11:00	Hatha Yoga
11:00 – 12:00	Yoga Nidra
13:00	Déjeuner
14:00 – 16:00	Temps libre
16:00 – 19:00	Atelier Mandala
19:30	Dîner
20:30 – 22:00	Discussion et lecture de textes de Yoga (autour du feu)



Bab Zouina
yoga, nature & retreat