



**STAGE DE YOGA À MARRAKECH
26-29 OCTOBRE 2023**

« HABITER SON CORPS DANS LE SILENCE DU MENTAL »

Notre approche du Yoga se réduit souvent à la pratique d'asanas dans le cadre de cours collectifs, ce qui ne donne qu'une vision superficielle de cette école de sagesse qu'est le Yoga.

Se retirer de son environnement quotidien, prendre le temps de poser, d'écouter, d'observer, se mettre en quelque sorte en disponibilité pour accueillir une pratique plus en profondeur et en subtilité, voilà ce que je propose le temps d'un week-end prolongé à Bab Zouina, un cadre calme et verdoyant, propice à un retour vers Soi.

Pratique des kriyas, asanas, pranayama, temps de méditation, ateliers d'expérimentation et causeries autour de la spiritualité et la philosophie du Yoga, ... Voilà les outils que je vous proposerai pour approfondir notre pratique et élargir nos connaissances du Yoga.

Mouna Sekkat

Infos et réservation : 06 64 91 90 40

PROGRAMME

JEUDI 26 OCTOBRE :

À partir de 15h : Accueil des participants

17h00 - 19h00 : Pratique de Hatha Yoga

20h00 : Dîner

21h30 : Causerie « Qu'est-ce que le Yoga ? »

VENDREDI 27 OCTOBRE :

07h00 : Assise silencieuse

07h30 - 09h00 : Pratique des kriyas suivie d'une

pratique de Hatha yoga

09h00 : Petit-déjeuner

11h00 - 13h00 : Atelier

13h00 : Déjeuner

Temps libre

16h00 - 17h30 : Conférence « La Bhagavad Gita et le Karma Yoga »

18h00 - 19h30 : Pratique de Hatha Yoga

20h00 : Dîner

21h30 : Relaxation contée

SAMEDI 28 OCTOBRE :

07h00 : Promenade silencieuse

07h30 - 09h00 : Pratique des kriyas suivie d'une

pratique de Hatha Yoga

09h00 : Petit-déjeuner

11h00 - 13h00 : Atelier

13h00 : Déjeune

Temps libre

16h00 - 17h30 : Conférence « Les Yoga sutras de Patanjali »

18h00 - 19h30 : Pratique de Hatha Yoga

20h00 : Dîner

21h30 : Échange, questions-réponses





DIMANCHE 29 OCTOBRE :

08h00 – 09h30 : Pratique de Hatha Yoga

09h30 – 10h00 : Yoga Nidra

10h30 : Brunch

Départ des participants.

TARIFS :

Occupation en :

Chambre triple : 4800 dh

Chambre double : 5100 dh

Chambre double avec salle de bains
privative : 5400 dh

Chambre Single : 5700 dh

Chambre Single avec salle de bains
privative : 6000 dh

Les prix comprennent l'hébergement selon la formule choisie, toutes les pratiques prévues au programme, tous les repas prévus au programme ainsi que des fruits secs et des fruits de saison en libre-service. Un bar à tisanes est mis également à disposition.

Le transport est à la charge du participant, un groupe Whatsapp de covoiturage sera mis en place 15 jours avant le départ pour permettre aux participants d'organiser des covoiturages.

