

BAB ZOUINA 6-9 JUIN 2024

STAGE DE YOGA

"La voix de l'intuition"



"Tant que le cerveau reste conditionné par le temps et la pensée, il n'y a pas de véritable intuition, celle qui embrasse la totalité, qui perçoit la plénitude" (Krishnamurti)

Le temps d'un week-end, réapprendre à écouter notre petite voix intérieure.

Par la pratique des asanas, du pranayama et de la méditation, établir une écoute subtile et une proximité intime avec Soi.

**Infos et réservations
Mouna Sekkat : 0664919040**



BAB ZOUINA 6-9 JUIN 2024

STAGE DE YOGA

“La voix de l'intuition”

Einstein dit un jour que “L'intuition est un don sacré, et la raison une fidèle servante. Nous avons créé une société qui honore la servante et oublie le don.”

Parmi les messages transmis par la philosophie du Yoga, une grande place est accordée à l'écoute de cette petite voix intérieure, l'intuition, qui est la manifestation de notre être véritable, non conditionné, libre et pur. La voix du Sakshin, du témoin, de l'observateur.

À travers la pratique des asanas, du pranayama et de la méditation, ce stage propose différentes techniques favorisant une mise en disponibilité pour accueillir cette ouverture, cette écoute de notre intuition.

Des ateliers d'exploration et de création artistique viendront approfondir l'expérience.



TARIFS

Occupation en :

Chambre triple : 5300 dh

Chambre double : 5800 dh

**Chambre double avec salle de bains
privative : 6100 dh**

Chambre Single : 6400 dh

**Chambre Single avec salle de bains
privative : 7700 dh**

Les prix s'entendent par personne et comprennent l'hébergement en pension complète selon la formule choisie, toutes les pratiques et activités prévues au programme, tous les repas mentionnés dans le programme ainsi que des fruits secs, des fruits frais de saison et tisane mis 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.

**Infos et réservations
Mouna Sekkat : 0664919040**



Juin

06-09

PROGRAMME

06 Jeudi

À partir de 14h00 : arrivée des participants
16h00 : accueil et cercle d'ouverture
17h00 - 19h00 : pratique de Hatha Yoga
19h30 : dîner
21h00 : causerie "la dimension spirituelle du Yoga"

07 Vendredi

07h30 - 08h00 : méditation guidée
08h00 : petit-déjeuner
09h00 : départ marche et visite du jardin Anima
12h30 : déjeuner

15h30 - 16h30 : causerie "Vers une pratique du Yoga intuitive"
16h30 : pause - tisane
17h00 - 18h00 : atelier
18h15 - 19h30 : pratique de Hatha Yoga
20h00 : dîner
21h00 : conférence "Souffle, respiration, Prana"

08 Samedi

07h30 - 08h00 : pratique de kriyas
08h00 - 09h15 : pratique de Hatha Yoga
09h15 : petit-déjeuner
10h45 - 12h45 : Atelier calligraphie
13h00 : déjeuner

16h00 - 17h30 : atelier
17h30 : pause tisane
18h00 - 19h30 : pratique de Hatha Yoga
20h00 : dîner
21h00 : soirée musicale

09 Dimanche

08h30 - 09h00 : assise méditative
09h00 - 10h00 : pratique de Hatha Yoga
10h00 : Cercle de partage
10h30 : brunch
11h30 : départ

Ce programme est donné à titre indicatif et peut être soumis à des changements.

