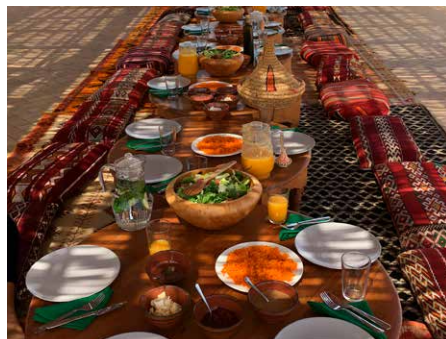




**faire une pause, 5 jours hors du temps,
dans un endroit enchanteur, pour pratiquer,
découvrir, se ressourcer...**



**stage de
yoga iyengar
au Maroc
avec christine
monnet (CH)**

**Du 13 au 18 avril 2025
dans la vallée de l'Ourika,
au pied de l'Atlas**

Enseignement

Christine Monnet a pris son 1^{er} cours de yoga Iyengar en 1992 lors de ses études de danse contemporaine à New York. Elle a ressenti immédiatement comment le yoga agit en profondeur sur toutes les couches de l'être. Elle décide de suivre l'enseignement de la famille Iyengar en Inde et affine la méthode lors de formations continues aux USA, au Canada et en Europe. Elle est diplômée Iyengar niveau 2 et est également formatrice certifiée pour enseignants Iyengar en Suisse.

La pratique personnelle, la participation à des stages de perfectionnement et des retraites régulières font partie de la vie d'un yogi et permettent de poursuivre l'exploration, tant technique, pédagogique que spirituelle de cet art.



Programme

Dimanche 13 avril 2025

Selon horaire du vol transfert vers Ourika
Check-in individuel
20h présentation du stage et dîner

Du lundi 14 au jeudi 17 avril 2025

dès 7.30 thé et fruits
8.30 - 11.00 pratique
11.30 repas, temps-libre
17.00 - 19.00 pratique
19.30 repas

Vendredi 18 avril 2025

8.30 - 11.00 pratique
11.30 repas et check-out
Selon horaire transfert pour l'aéroport

Prolongation du séjour possible,
selon disponibilités, à réserver directement
auprès de Bab Zouina.



voyage vers marrakech

Informations et inscriptions:

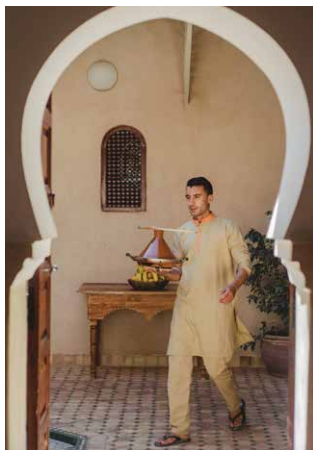
Christine Monnet

T 078 609 73 06

chmonnetw@gmail.com

www.espace-empreinte.ch

Un passeport valable (min. 3 mois) est requis pour l'entrée au Maroc. Des vols directs pour Marrakech depuis Genève sont proposés. Le billet d'avion est à réserver par chaque participant.e dès que le stage lui sera confirmé.



Le lieu

Bab Zouina est un oasis de paix composé de jardins et de riads traditionnels dans la vallée d'Ourika (à 30 km de Marrakech), dans un magnifique domaine agricole au milieu des oliviers ; une piscine d'eau naturelle, un hammam, divers soins de massage et un court de tennis sont à disposition pour les amateurs. De belles balades à pied ou à vélo peuvent être entreprises dans la campagne environnante. À cette saison, la météo est généralement clémente, entre 20° et 25°C le jour et environ 10 à 15°C la nuit.

Les repas traditionnels sont préparés avec des produits frais du domaine ou du marché local. Les grandes chambres d'hôtes avec un cachet authentique berbère peuvent accueillir 1 à 4 personnes. Une grande salle fait office de pièce commune. Le domaine regorge de terrasses et d'endroits paisibles pour se retrouver, s'isoler et se ressourcer. L'endroit est conçu selon trois engagements principaux, à savoir : l'équilibre humain, l'impact sur la communauté locale et la durabilité. L'équipe très professionnel sur place veille à tout moment sur le bien-être des hôtes et réserve à chacun.e un accueil chaleureux, typiquement marocain.

Bab Zouina dispose d'une salle de pratique entièrement équipée pour le yoga Iyengar. Selon le temps, la pratique se fera sur la grande terrasse ombragée sur le toit. Tout le matériel est fourni sur place.

www.bab-zouina.com

Prix

Prix du stage (5 jours) en pension complète, transfert depuis Marrakech aéroport compris:

chambre quadruple CHF 795.-
chambre triple CHF 845.-
chambre double CHF 1'020.-
chambre double, sdb privé CHF 1'095.-
chambre single CHF 1'170.-
chambre single, sdb privé CHF 1'245.-

Un acompte de CHF 400.- est à verser au moment de l'inscription, le solde au plus tard le **12 mars 2025**.

Non compris dans le prix : vol, activités et soins sur place, assurances. Possibilité au conjoint de venir sans participer aux pratiques de yoga (enlever CHF 360.- dans la formule).

Conditions d'annulation : Les inscriptions sont confirmées avec le paiement de l'acompte. En cas d'annulation par le participant, l'acompte ne sera pas remboursé. Les conditions suivantes s'appliquent :
Moins de 30 jours avant la retraite : 70% du montant est dû. Moins de 7 jours avant la retraite : 100% du montant est dû.

Pour toute annulation, Bab Zouina vous remettra un bon correspondant au montant retenu. Ce bon est valide pendant 12 mois à compter de sa date d'émission. Les participants sont vivement encouragés à souscrire leur propre assurance annulation de voyage.