

# Stage de Yoga Haut Atlas - Maroc

*"Délices des espaces du coeur"*

TOUSSAINT 2024



**PLUS D'INFOS SUR LE STAGE :**

[christel@medeosum.com](mailto:christel@medeosum.com)

[www.medeosum.com](http://www.medeosum.com)



Explore  
mille et une  
saveurs !

Du 26 octobre au 2 novembre 2024 :

# Voyage dans les espaces du coeur...



## STAGE DANS LE HAUT ATLAS :



### Des Pratiques ressourçantes et délicieuses, pour un voyage intérieur plein de saveurs !

En une semaine, relaxations, souffles, étirements, Postures, Nidra, marches méditatives, puissance de la pensée, kototama, vibrations sonores et autres surprises contribueront à réjouir, alléger, ressourcer et accorder le corps, le coeur et l'esprit... un pur bonheur !



### De vrais espace-temps pour Soi :

Tous les après midi, temps libre de 3 à 4 h pour jouir de la Piscine d'eau naturelle, Hammam, tennis, multiples terrasses, transats, alcôves 'farniente' au jardin paysager, ballades, + une journée randonnée proposée dans le haut Atlas



### Beauté, confort cocooning et saveurs :

Bab Zouina et ses équipes attentionnées, est le lieu idéal pour partir en exploration avec légèreté dans les espaces du coeur : Beauté des lieux, saveurs des yeux et de tous les sens, seront propices à l'ouverture, la détente et lâcher prise !

Pension  
complète &  
Repos  
complet !



à partir de  
999€  
7/7 Nuits

## RENSEIGNEMENTS : CONTACTER :



[christel@medeosum.com](mailto:christel@medeosum.com)



+33 (0)6.68.76.35.30



[www.medeosum.com](http://www.medeosum.com)



# Un univers d'exception



## Bab Zouina

Bab Zouina est un centre de retraites de yoga unique, dans le style marocain traditionnel & authentique, situé au pied des montagnes de l'Atlas dans la vallée de l'Ourika.

“ Quel temps incroyable nous avons tous passé dans cette oasis. C'est un bijou au coeur de la vallée de l'Ourika !  
Beaucoup d'amour !  
Ibrahim Patel  
(Canada) ”



## Ode à la (sa) NATURE

### LE JARDIN PAYSAGER

Conçu par l'étonnante artiste et paysagiste suédoise Catharina von Unge, les nombreux espaces du jardin de Bab Zouina, combinent paix, esthétique, harmonie, rusticité et simplicité de l'Ourika, avec en toile de fond les **grandioses** montagnes du haut Atlas

### CUISINE VIVANTE TRADITIONNELLE

Les cuisiniers de Bab Zouina préparent plats marocains, berbères et moyen-orientaux, aux parfums d'épices étonnants, avec soin et amour, à partir de produits frais locaux et du jardin, tout en restant à l'écoute des contraintes des uns et des autres : Pain et galettes sont cuits quotidiennement dans un four traditionnel en terre. Les Petits déjeuners, jus de fruits frais et tajines maison sont mémorables !

### CONÇU ET DÉDIÉ AU BIEN-ÊTRE

Salutations face au soleil levant depuis la grande terrasse ombragée en surplomb du jardin, salle de Yoga toute équipée -voyagez léger!- marches méditatives à l'oliveraie, Nidra sous la tente berbère,.. Bab Zouina est propice au ressourcement et autres alchimies intérieures !

### DÉTENTE & DÉPAYSEMENT

Hamam marocain, piscine d'eau naturelle du haut Atlas, tennis, volière, oliveraie, ballades, vous serez charmés par Bab Zouina !



**Bab Zouina**  
à découvrir  
et re- découvrir !

VISITEZ LE SITE & PHOTOS :  
[www.bab-zouina.com](http://www.bab-zouina.com)



# Voyage dans les espaces du coeur...

PAR JOUR  
**6 h**  
de pratiques  
variées

## ... À LA RENCONTRE DE TA "FLAMME INTÉRIEURE LUMINEUSE"



Notre rythme moderne effréné, jusque dans la recherche de l'optimisation du moindre temps 'libre', nous en fait perdre l'essence-ciel... la légèreté, la saveur, la lenteur, le silence, l'écoute, la reconnexion au BEAU, aux sensations, le retournement vers l'intériorité, la joie de l'intimité retrouvée avec cet(te) inconnu(e) que nous sommes parfois pour nous-même...



La voie du cœur nous relie à la mystique, à l'amour, à notre lumière intérieure ; elle apaise nos anxiétés quotidiennes et nous fait goûter sattva (légèreté) et samtosha (satisfaction vraie) : que du bonheur !



Dans la poésie de ce lieu propice à l'émerveillement, expérimente le délice de « sacrés » temps forts, un voyage intérieur hors du temps et hors de l'ordinaire, au cœur même de ton être, à la rencontre de "ta flamme intérieure lumineuse".

## INTERVENANTE : CHRISTEL DIEUZAIDE

Christel Dieuzaide a commencé sa quête des arts énergétiques traditionnels asiatiques en 1997, s'est formée en 2006 au Yoga Iyengar + Hatha Yoga de la lignée des Natha Yogi de Bénarès, au Do-in et Shiatsu Iokai auprès du Maître Sasaki Sensei et à l'acupuncture taoïste de JA Lavier. Elle a poursuivi son cheminement personnel à travers les kototama japonais (mots âmes – le pouvoir du Son). Aujourd'hui elle enseigne, forme de futurs professeurs de yoga, accompagne en retraites individuelles, stages de Yoga, Do-in, Yoga Nidra, Médita-Sons, en Occitanie (Bugarach), au Maroc, en Inde, Egypte. Plus d'informations sur [www.medeosum.com](http://www.medeosum.com)

## RENSEIGNEMENTS : CONTACTER :



[christel@medeosum.com](mailto:christel@medeosum.com)



+33 (0)6.68.76.35.30



[www.medeosum.com](http://www.medeosum.com)





# “Délices des espaces du coeur”

## Jour 1

Samedi  
26/10/24

**Vols / Trajets**  
**19h30 PM**  
**21:00 PM**

Arrivée à Marrakech, Taxi jusqu'à Bab Zouina, Installation  
Diner de bienvenue  
Cercle d'accueil - Méditation du soir

## Jour 2 à 4

Du dimanche 27  
au mardi 29/10

**7:00 AM - 9:00 AM**  
**9:00 AM - 10:00 AM**  
**10h:00 -12h30 AM**  
**13h:00 -17h00 PM**  
**17h:00 -18h30 PM**  
**18h30 PM**

Réveil matinal du corps, du souffle et des énergies  
Jus de fruits frais, galettes, petit déjeuner  
Dans les espaces du coeur (Yoga, Nidra, méditation, sons...)  
Déjeuner, Temps libre, repos, piscine, ballades, shiatsu (option)  
Dans les espaces du coeur (Yoga, Nidra, méditation, sons...)  
Temps libre & poésie du coucher du soleil, puis diner.

## Jour 5

Mercredi  
30/10/24

### Journée Détente & intégration avec au choix :

- Temps libres au sein de Bab Zouina, son jardin et ses espaces de détente
- Randonnée accompagnée, dans le haut Atlas, vallée de l'Ourika (en option - cf conditions - à préciser lors de votre inscription).

## Jour 6 et 7

Judi 31/10  
Vendredi 1/11

**7:00 AM - 9:00 AM**  
**9:00 AM - 10:00 AM**  
**10h:00 -12h30 AM**  
**13h:00 -17h00 PM**  
**17h:00 -18h30 PM**  
**20h00 PM**

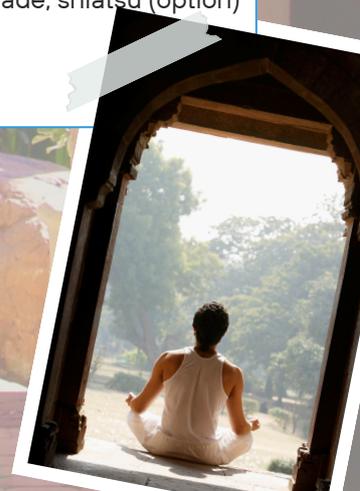
Réveil matinal du corps, du souffle et des énergies  
Jus de fruits frais, galettes, petit déjeuner  
Dans les espaces du coeur (Yoga, Nidra, méditation, sons...)  
Déjeuner, Temps libre, repos, piscine, ballade, shiatsu (option)  
Dans les espaces du coeur  
Diner et soirée de clôture le dernier soir

## Jour 8

Samedi  
2/11/24

**6:00 AM - 17:00 PM**

Petit Déjeuner/Déjeuner en fonction des horaires de départ de chacun  
Transfert aéroport de Marrakech : prévoir 3h30 avant l'heure d'envol



à partir de  
**91€/p/j**  
la pension  
complète



## VOTRE SÉJOUR :



**Stage "Délices des espaces du coeur"**- Du 26 octobre au 2 novembre 2024



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



Vous pouvez **prolonger votre séjour** avant et /ou après le stage (contacter Bab Zouina) : Avec au choix : 1. Visite du souk berbère (3h) - 2. Visite du 'Paradis du Safran' (3h) - 3. Visite du jardin botanique 'Anima' (3h) - 4. Concert privé de gnawa, de aħwach (berbère) ou de diqqa de Marrakech (3h) - 5. Atelier de calligraphie (3h) - 6. Atelier de poterie dans le village de Tafza (3h) - 7. Atelier de cuisine marocaine (3h) - 8. Atelier de fabrication de pain (2h) - 9. Equitation dans l'Atlas (2h ou plus) - 10. Balade dans l'Atlas (1 journée) - 11. Trekking dans l'Atlas avec guide, tentes et mulets (min. 3 jours) - 12. Visite du Sud marocain et du désert du Sahara en 4x4 et chameau (min. 4 j)

## RÉSERVATION :



**BAB ZOUINA - Karim**



**+ 41793364848**



**marhaba@babzouina.com**

ORGANISATEUR : BAB ZOUINA

ZEIN LEARNING & DEVELOPMENT SARL AU CAPITAL DE MAD 10'000  
TP : 46491116 W IF : 20799536 W CNSS : 5528627 WRC: 82563 WICE : 001947469000097  
DOUAR SBITI, OURIKA, MARRAKECH, MAROCW+212-660-96.00.28W+41-79-336.48.48  
(SUISSE)WMARHABA@BAB-ZOUINA.COM  
PHOTOS DU DOCUMENT NON CONTRACTUELLES

Enseignements :  
~~450€~~  
**359€ \*\***  
 avant le 31/07/24



## TARIFS

Stage "Délices des espaces du coeur" - Du 26 octobre au 2 novembre 2024

7 NUITS - 7 JOURS	HÉBERGEMENT <i>pension complète</i>	TRANSFERTS <i>aéroports (A/R)</i>	ENSEIGNEMENTS <i>stage</i>	TOTAL* <i>7J/7Nuits</i>
CHAMBRE TRIPLE	640 €	2X30€	359€**	999€**
CHAMBRE DOUBLE	900€ ou 1110€ (sdb privée)	2X30€	359€**	** 1259€ ou 1469(sdb privée)
CHAMBRE SINGLE	1355€	2X30€	359€**	1714€**

**L'inscription est effective après envoi de la fiche d'inscription + versement des Arrhes (200€)**

\* Fournis : Draps, serviettes, matériels de yoga

\* En option : journée du mercredi :

Randonnée dans le haut Atlas : +/- 45€/personne (fonction du nombre de participants)

\*En option : shiatsu (1h15 : 70€), shiatsu aux huiles (1h -80€); Hammam, spa : voir sur place

\*Prévoir en sus : votre billet d'avion Aller /Retour depuis votre Ville de départ <=> Marrakech

\*\* pour toute inscription **avant le 31/07/24** :Enseignements : 359€ au lieu de 450€ tarif habituel

**1/ Demander les disponibilités - 2/ Inscription - 3/ Réserver ses vols**



# Une semaine qui va r avir ton coeur !

Ressourcement en profondeur,  
lumiere, beauté, saveurs  
intérieures et du haut Atlas...

**Viens nourrir ton coeur !**



## Témoignages

"C'est un endroit extraordinairement paisible,  
rayonnant d'un dynamisme tranquille . Merci pour la  
nourriture délicieuse, et pour avoir partagé ce bout  
de paradis avec nous."

*Josephine, Afrique du Sud*

"Merci pour un séjour incroyable, nous avons  
apprécié la merveilleuse hospitalité, la gentillesse  
et les belles vues & animaux."

*Nora*

### > Ce qui est inclu :

- ✓ Pension complète 7 jours /7  
nuits, du samedi 26/10 14h  
au samedi 2/11 14h
- ✓ Draps, serviettes, tapis yoga
- ✓ Les 2 transferts Bab Zouina  
/ Aéroport de Marrakech
- ✓ Le Stage animé par Christel  
Dieuzaide - 5 jours entiers  
(6 heures en moyenne/jour)

### > Ce qui est optionnel :

- ✓ Journée excursion dans le  
haut Atlas
- ✓ Hamman, Spa, Séance  
individuelle de shiatsu,  
massothérapie
- ✓ Séjour prolongé (  voir  
avec Bab Zouina)



### > Contacts :

#### RENSEIGNEMENTS /STAGE

- ✉ christel@medeosum.com
- ☎ +33 (0)6.68.76.35.30
- 🌐 www.medeosum.com



Réserve ta place et  
tes billets d'avion  
d s à présent !!!

#### RÉSERVATION :

- 📍 BAB ZOUINA - Karim
- ☎ + 41793364848
- 🌐 marhaba@babzouina.com

# Préparatifs

Pour une expérience sereine et inoubliable dans les

*"délices des espaces du coeur..."*

Il suffit de suivre ces quelques étapes :



## Infos/ Disponibilités

Contacte Christel (ci dessous) pour poser tes questions sur le stage et connaître les disponibilités restantes.



## Réserve rapidement

Dès que tu as la confirmation qu'il reste des places, remplit le bulletin d'inscription ci après et envoie tes arrhes pour réserver ta place.. p.s : si tu viens à te désister, les arrhes ne seront pas restituées.



## Réserve ton vol A/R

Plus tu réserves tôt, plus les prix sont bas ; réserve tes vols en fonction de ta ville de départ (Bab Zouina est à 1 heure de Marrakech). p.s pense à consulter les comparateurs de vols ou "la TAP" (prix souvent intéressants) .  
Si tu veux prolonger la durée de ton séjour, organise cela avec Bab Zouina (coordonnées ci dessous) avant de réserver tes vols.



## Passport & Visa Check

Vérifie que ton passeport sera valable **6 mois encore après ta date de retour.**



## Santé

Anticipe tout ce qui pourrait être utile à ta santé. Informe Bab Zouina d'éventuels risques d'allergies alimentaires sur ton bulletin d'inscription.



## Trajets

Indique à Bab Zouina tes heures d'arrivée à l'aéroport : on vient te chercher ! p.s Prévois 3h30 de délais entre Bab Zouina et l'horaire de ton vol retour.



## Solde 1 mois avant le stage

Le solde est à envoyer à Bab Zouina au plus tard 1 mois avant le début du stage. En cas de force majeure de dernière minute, seules les arrhes ne seraient pas restituées



## Le coeur léger :-)

Voyage 'léger' : sur place : draps, serviettes de toilette et de bains, tapis et zafus, fournis...



Christel DIEUZAIDE :  
+33 (0)66873530  
christel@medeosum.com



[bab-zouina.com](http://bab-zouina.com)



BAB ZOUINA - Karim  
+ 41793364848 (watt's app)  
marhaba@babzouina.com

# Voyage dans les espaces du coeur...

Du 26 octobre au 2 novembre 2024 :



## Fiche d'Inscription :

Merci renvoyer cette fiche complétée à : [christel@medeosum.com](mailto:christel@medeosum.com)

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Téléhone portable : \_\_\_\_\_ Né(e) le : \_\_\_\_\_

Comment avez vous connu ce stage ? \_\_\_\_\_

Quel type de Yoga pratiquez vous ? \_\_\_\_\_

Depuis combien d'années environ ? \_\_\_\_\_

Contre-indications au yoga ou douleurs? \_\_\_\_\_

Avez vous des allergies alimentaires ?  Oui  Non

Lesquelles ? \_\_\_\_\_

Avez vous un régime alimentaire particulier?  Oui  Non

Lesquel ? \_\_\_\_\_

Etes vous déjà venu(e) à Bab Zouina ?  Oui  Non

Je m'inscris à ce stage, j'ai bien pris connaissances des conditions, et je m'engage à régler les 200€ d'arrhes à l'inscription, le solde au plus tard 1 mois avant le début du stage.

Date :

Signature :