

Stage de Yoga Iyengar

avec Sabine Naud

9 - 15 Mars 2025



BabZouina
yoga, nature & retreat



Sabine Naud

Fondatrice avec Renan de Germain, de l'Espace Nataraja, à Paris, j'ai repris seule la direction de l'Espace jusqu'en 2023. Comédienne, c'est par le théâtre que j'ai rencontré le yoga. Dès lors, mon goût pour le yoga ne cessera de croître et d'accompagner mon quotidien. Depuis plus de vingt ans, je ne cesse de me former pour enrichir ma pratique, ma connaissance du yoga et mon enseignement. Je propose un enseignement ouvert, dans la tradition du yoga, précis, alliant concentration, alignement de la posture, mouvement, respiration et détente nerveuse.

- Diplôme d'enseignante du CEFTY (centre européen de formation aux techniques du yoga) agréé par la FEHNAY, Hatha, Ashtanga, Vinyasa, Pranayama. Travail de la respiration et détente profonde.
- Diplôme Chandra karma yoga teacher (yoga temple: Mathew Sweenay)
- Diplôme d'enseignante de Yoga Iyengar en ayant suivi la formation de professeur auprès de Faëq Biria.
- Post formation Junior I, Junior II et Junior III avec Corine Biria.

Enseignement de yoga thérapeutique et adapté pour personnes fragiles ou ayant des problèmes particuliers.

Séjours réguliers en Inde à PUNE à l'institut du Yoga IYENGAR: le RIMYI

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 marocains et berbères sont cuisinés quotidiennement avec des produits frais et locaux.

Les chambres d'hôtes sont spacieuses et authentiques: tapis, coussins, artisanat, et des lits confortables.





Promenez-vous librement dans la campagne car le temps sera ensoleillé, autour de 26°C le jour et 12°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

| | |
|---|--------------|
| Chambre triple | €1'015/pers. |
| Chambre double avec salle de bain partagé | €1'225/pers. |
| Chambre double avec salle de bain privée | €1'315/pers. |
| Chambre single avec salle de bain partagé | €1'405/pers. |
| Chambre single avec salle de bain privée | €1'530/pers. |

Ce tarif comprend:

- l'enseignement
- l'hébergement
- les repas à Bab Zouina
- une journée d'excursion en Atlas
- les transferts de et vers l'aéroport
- des fruits et du thé marocain à tout moment.

Le nombre de places est limité à 20 personnes. Le cours se déroulera avec un minimum de 8 participants.

Un acompte de 500 euros est demandé pour confirmer l'inscription. Le solde doit être payé avant le 8 février 2025.

Inscrivez-vous en envoyant un email à:
marhaba@babzouina.com ou via WhatsApp:
+41-79-336.48.48

Programme

Dimanche 9 mars 2025: Arrivée

| | |
|---------------|---------------------------|
| Selon horaire | Transfert vers Bab Zouina |
| 18h30 - 19h30 | Ouverture du stage |
| 20h | Dîner |

Jeudi 13 mars 2025 : Excursion

| | |
|---------------|-------------------------|
| 9h - 10h | Petit déjeuner marocain |
| 10h30 | Départ pour l'excursion |
| 18h30 - 19h30 | Restorative yoga |
| 20h | Dîner |

Lundi, Mardi, Mercredi, Vendredi

| | |
|---------------|----------------------|
| 8h - 8h45 | Petit déjeuner léger |
| 9h - 12h | Asanas |
| 12h30 | Déjeuner |
| 13h30 - 16h30 | Temps libre |
| 16h30 - 18h45 | Atelier et pranayama |
| 20h | Dîner |

Samedi 15 Mars 2025

| | |
|---------------|-------------------------|
| 8h - 8h45 | Petit déjeuner marocain |
| 9h - 12h | Asanas |
| 13h | Déjeuner |
| Selon horaire | Départ |



SRI FAËO BIRIA et BKS IYENGAR