

# Retraite de yoga

Bab Zouina

Du jeudi 12 décembre au dimanche 15 décembre 2024

## “De la posture à l’Asana”

### Au programme

Pratiques quotidiennes  
Ateliers & conférences  
Pranayama & Méditations  
Visite du jardin Anima

### Contact

Mouna : 0664919040

Tarif pension complète : à partir de 5300 dh



BAB ZOUINA 12-15 DÉCEMBRE 2024

# STAGE DE YOGA

## "De la posture à l'Asana"

*Sthira sukham asanam"*

*Sutra II-46 patanjali*

**"Être fermement établi dans un espace heureux"**

**(traduction de Gérard Blitz)**

*Le temps d'un week-end, je vous propose de découvrir le chemin qui mène de la posture à l'asana.*

*Sous forme de pratiques et d'ateliers d'expérimentation, nous explorerons les multiples outils et techniques permettant de réaliser différentes postures.*

*Nous prendrons conscience également de ce qui peut faire obstacle à la réalisation d'une posture.*

*Nous parlerons d'appuis, de direction, d'axe, d'alignement,...*

*Nous expérimenterons notre relation au corps, au souffle, à la gravité, notre rapport à l'immobilité, ou au mouvement,...*

*Pour faire de l'Asana, un espace disponible à l'ouverture, à la clarté, à la lumière...*



BAB ZOUINA 12-15 DÉCEMBRE 2024

# STAGE DE YOGA

“De la posture à l'Asana”



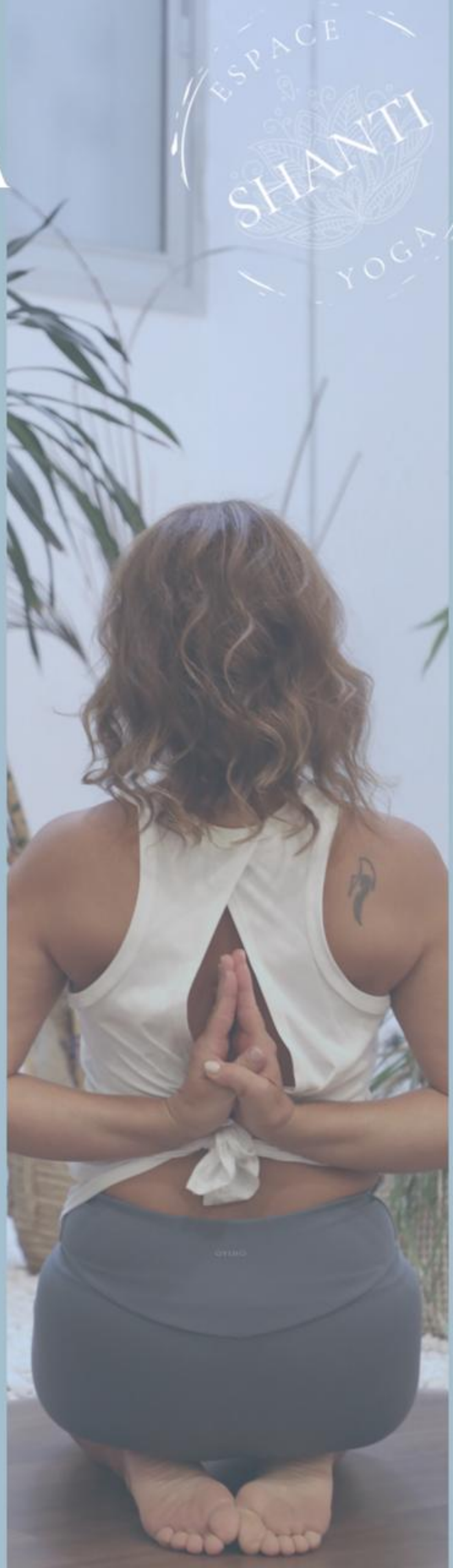
***L'asana est la parfaite stabilité du corps et de l'intelligence, ainsi que la bienveillance du mental.***

***(Yoga Sutra II-46)***

*L'objectif de cette retraite est d'explorer le sens, la pratique et l'objectif de l'Asana.*

*Au delà d'une simple posture corporelle, il sera question de découvrir toutes les subtilités de l'Asana, qui font de chaque posture un espace d'écoute, un lieu de dialogue, de rencontre avec son corps, son Souffle, avec Soi...*

**Infos et réservations  
Mouna Sekkat : 0664919040**



# Décembre

## 12-15

### 12 Jeudi

À partir de 14h00 : arrivée des participants  
16h00 : accueil et cercle d'ouverture  
17h00 - 19h00 : pratique de Hatha Yoga - flexions avant  
19h30 : dîner  
21h00 : causerie "De la posture à l'Asana"

### 13 Vendredi

07h30 - 08h00 : méditation guidée  
08h00 : petit-déjeuner  
09h00 : départ marche et visite du jardin Anima  
12h30 : déjeuner  
  
16h00 - 17h30 : Atelier "appuis et direction"  
17h30 : pause - tisane  
18h00 - 19h30 : pratique de hatha yoga - torsions  
20h00 : dîner  
21h00 : conférence "Anatomie - la colonne vertébrale"

### 14 Samedi

07h30 - 08h00 : pratique de kriyas  
08h00 - 09h15 : pratique de Hatha Yoga - flexions arrières  
09h15 : petit-déjeuner  
10h45 - 12h45 : Atelier "Mouvement libre et conscient"  
13h00 : déjeuner  
  
17h00 - 18h00 : pratique de Hatah Yoga - Équilibres  
18h00 : pause tisane  
18h30 - 19h30 : atelier de pranayama  
20h00 : dîner  
21h00 : soirée musicale

### 15 Dimanche

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

PROGRAME



# 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**

