



*Stage de Yoga au Maroc  
du 11 au 18 Avril 2026*

*Avec Anne Laure VISCONTI*

# Anne Laure Visconti



Anne-Laure est professeure de yoga depuis plus de dix ans, diplômée de la Fédération Française de Green Yoga. Elle continue de nourrir sa pratique et son enseignement auprès de professeurs issus de la tradition Iyengar, notamment avec Christian Pisano.

Son approche du yoga, profondément ancrée dans l'alignement et le respect du corps de chacun, vise avant tout l'éveil de la conscience — de soi, des autres et du monde.

Elle propose un enseignement accessible, exigeant et bienveillant, où chaque élève est invité à explorer ses propres limites sans jamais les forcer. Son enseignement privilégie une pratique dans l'amour et la joie, en invitant au désapprentissage de la culture de l'effort et du toujours plus.

L'inclusivité et l'émancipation des femmes occupent une place centrale dans sa démarche.

Dans le studio qu'elle a fondé à Marne-La-Vallée (77) elle enseigne le Hatha Yoga, le Vinyasa, le Yoga sur chaise et le Yoga Nidra, dans un esprit d'ouverture, de présence et de transformation intérieure.

Plus d'informations : <http://www.shantala-yoga.fr>  
Instagram : @shantala.yoga



# 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.

Avec un jardin ornemental luxuriant, l'environnement offre une oasis de méditation et de paix. Une piscine d'eau naturelle est disponible.



Promenez-vous librement dans la campagne car le temps sera ensoleillé, autour de 28°C le jour et 10°C la nuit.

<https://www.bab-zouina.com/fr/>



# L'hébergement

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

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

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).



# Le Programme (à titre indicatif)

La pratique se fera dans une belle salle de yoga  
entièrement équipée (tapis, briques, couvertures, sangles, chaises, cordes au mur...)  
ou sur la terrasse ombragée avec vue sur l'Atlas.

Samedi 11 Avril 2026

Selon horaire	Transfert vers Bab Zouina
18h - 19h30	Yoga restauratif & Yoga Nidra
20h	Diner & infos sur le séjour

Dimanche, Lundi, Mercredi, Vendredi

8h - 8h30	Méditation & Pranayama
8h30	Petit Déjeuner léger
10h - 11h30	Pratique Tous Niveaux
12h	Déjeuner
13h - 16h30	Temps libre
16h30 - 18h00	Pratique Avancée
18h - 19h	Yoga Restauratif & Yoga Nidra
20h	Diner

Mardi & Jeudi

8h - 8h30	Méditation & Pranayama
9h	Petit Déjeuner
10h	Excursions (optionnelles)
18h - 19h30	Yoga Restauratif & Yoga Nidra
20h	Diner

Samedi 18 Avril 2026

8h	Boissons chaudes
8h30 - 10h30	Pratique Tous Niveaux
10h30	Brunch
Selon horaire	Départ pour l'aéroport

# Inscription & Prix

Chambre triple	1005 € / pers
Chambre Double avec sdb partagée	1250 € / pers
Chambre Double avec sdb privée	1355 € / pers
Chambre individuelle avec sdb partagée	1460 € / pers
Chambre individuelle avec sdb privée	1705 € / pers



Ce tarif comprend :

- L'enseignement
- L'hébergement (8 jours - 7 nuits)
- Les repas à Bab Zouina (& les fruits et le thé marocain à volonté)
- Les transferts de et vers l'aéroport

Dès qu'il y aura 10 inscriptions, il sera possible d'obtenir un tarif groupe pour les vols Paris/Marrakech/Paris.

Le nombre de places est limité à 15 personnes

**Inscription & Réservation :**

**Formulaire d'inscription à compléter : <https://bit.ly/3EVIKut>**

**Acompte 500€ à verser à Bab Zouina (RIB fourni dès réception du formulaire)**

**Règlement du solde possible en 3 fois (au plus tard le 11/03/26)**

**Contact : [Marhaba@babzouina.com](mailto:Marhaba@babzouina.com) // WhatsApp : +41-79-336.48.48**

