

Yoga et découverte du Maroc

du 2 au 9 mai 2026



Espace Yoga
Iyengar



Bab Zouina
yoga, nature & retreat

Bab Zouina et les alentours



Le stage se déroule au pied de l'Atlas dans la vallée de l'Ourika, à 30 km de Marrakech.

Bab Zouina (« belle porte ») est un magnifique domaine à la végétation luxuriante au milieu des oliviers. Il regorge d'endroits paisibles pour se poser.

Vous logerez dans l'une des maisons traditionnelles et les cours de yoga auront lieu dans la salle parfaitement équipée ou sur une terrasse extérieure.

Dans le parc, se trouvent une piscine, un hammam, des jardins aux plantes diverses et variées, un potager, un court de tennis, une basse-cour.



Aux alentours, des petits villages aux maisons traditionnelles, des champs et des oliviers où il fait bon se balader.

Vous allez adorer les repas qui sont cuisinés avec des produits locaux et accompagnés de pain traditionnel fait sur place.

Excursions

Le mardi après-midi nous irons découvrir l'Atlas et ses villages. Le vendredi nous nous rendrons à Marrakech pour visiter la médina, la place Jemaa El Fna et certains monuments.

En mai il fait en général bon (environ 25°C), ce qui permet de pratiquer et manger dehors mais les débuts et fins de journée peuvent être frais, prévoyez donc aussi quelques habits chauds.



La pratique du yoga

Le stage est donné par Gaetane Valazza, enseignante certifiée Level 2 de yoga Iyengar, passionnée par la précision et la subtilité de la méthode dont on ressent les bienfaits très rapidement. Nous serons un petit groupe, ce qui est idéal pour les adaptations et corrections personnelles.

Les journées commencent par une séance de pranayama, qui prépare et introduit différentes techniques de respiration. Après un petit-déjeuner léger, la pratique du matin se déroule autour d'un groupe de postures qui sont préparées et approfondies de différentes manières (à deux, à trois, avec supports). La pratique de fin de journée est plus douce et composée de postures inversées et de récupération.



Programme

Samedi

Selon horaire	Transfert de l'aéroport vers Bab Zouina
20h00 environ	Souper

Dimanche à jeudi (sauf mardi)

7h30 – 8h30	Pranayama (préparation et pratique)
8h30	Petit-déjeuner léger (thé, café, jus, fruits secs)
9h30 – 12h00	Asanas
12h30	Dîner
13h30 – 17h30	Temps libre (possibilité de faire des activités ou visites*)
17h30 – 19h00	Asanas (récupération et inversées)
19h30	Souper

Mardi et vendredi : excursion dans l'Atlas et visite de Marrakech

7h30 – 9h00	Asanas et pranayama
9h00	Petit-déjeuner complet typiquement marocain
10h00 – 19h00 (env.)	Sortie
20h00	Souper à Bab Zouina

Samedi

Selon horaire	Petit déjeuner et départ vers l'aéroport
---------------	--

* Hammam avec soin, massage, visite d'un marché berbère, champ de safran, etc. (entre 15 et 50CHF selon l'activité et le nombre de personnes, inscriptions sur place).

Prix

Chambre triple, salle de bain partagée	1150 CHF/pers.
Chambre double, salle de bain partagée	1395 CHF/pers.
Chambre double, salle de bain privée	1500 CHF/pers.
Chambre simple, salle de bain partagée	1570 CHF/pers.
Chambre simple, salle de bain privée	1815 CHF/pers.

Le tarif comprend :

- le transfert de et vers l'aéroport de Marrakech
- le logement
- la pension complète ainsi que fruits, thé et café toujours disponibles
- l'enseignement du yoga
- l'excursion dans l'Atlas
- la journée à Marrakech (repas de midi à payer soi-même)

Chaque participant réserve et paie son **vol** pour Marrakech et indique son heure d'arrivée et de départ pour organiser les transferts.

Un **acompte de 500 CHF** est requis au moment de l'inscription et le solde est à verser au plus tard le **31 mars 2026**.

N'oubliez pas de prendre une assurance annulation de voyage personnelle en cas d'empêchement.

Inscriptions



Jusqu'au **1^{er} décembre 2025** via le formulaire (cf. QR code) et le versement de l'acompte. Il est possible de réserver plus tard, s'il reste des logements libres.

A prendre avec soi

- **passport valable 6 mois**, pas besoin de visa pour les passeports européens (attention : la carte d'identité n'est pas valable)
- un peu de cash (CHF ou Euros) pour changer à l'aéroport pour les achats à Marrakech
- un peu cash pour un éventuel massage (60.-), hammam (45.-) ou autre sortie à Bab Zouina (mais vous pouvez aussi payer par TWINT)
- maillot de bain, crème solaire, chapeau, tongues (pas besoin de linge de bain)
- bonnes chaussures pour marcher dans l'Atlas