

# **YOGA**

# **MUNZ FLOOR**

**+Option 4 jours randonnée bivouac**

**avec Sandrine Marsillaud**

**1er au 7 novembre 2026**



**BabZouina**  
yoga, nature & retreat



## Sandrine Marsillaud

Sandrine pratique le yoga depuis 2013, elle se forme au Yoga Sivananda en 2016, puis au yoga Vinyasa. Elle est par ailleurs praticienne en Ayurvêda et accompagne des groupes en Inde pour des voyages et cures ayurvédiques. Passionnée par le système fascial et ses capacités, Sandrine est certifiée coach MUNZ FLOOR depuis 2025 et propose des séances de WuoTai Ostéo Dance en soin ou en ateliers.

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, la bienveillance et la joie en invitant à l'introspection. Après avoir enseigné à Tours, elle enseigne en Haute Savoie depuis 2021.

Pour plus d'infos : [www.happyogi.fr](http://www.happyogi.fr)  
[smarsiga@gmail.com](mailto:smarsiga@gmail.com)  
06.87.99.04.24



La pratique se fera dans une belle salle de yoga ou sur la terrasse ombragée avec vue sur l'Atlas. Les props (tapis, briques, couvertures, ceintures, chaises, cordes au mur, etc.) sont à disposition.





# 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 marocain 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 25°C le jour et 10°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).



Le MUNZ FLOOR® est une technique d'approche corporelle innovante et accessible à tous pour se libérer des douleurs musculaires et articulaires et protéger sa colonne vertébrale. Elle se focalise sur une composante essentielle de notre anatomie souvent négligée : les fascias.

Au sol vous apprendrez à spiraler votre colonne vertébrale, dans une lenteur extrême... C'est cette lenteur et cette approche spiralée qui régénère ou stimule les fascias. Les effets sont nombreux et différents selon chaque personne.

Les mouvements de MUNZ FLOOR® respectent des schémas naturels en spirale. Les auto-massages intramusculaire sont profonds et durable. Ces mouvements au sol, spiralés d'une extrême lenteur et doux visent à libérer les tensions musculaires et articulaires tout en tonifiant les muscles en profondeur. Elle offre une solution globale pour rétablir l'équilibre corporel et promouvoir une meilleure qualité de vie

- Travail au sol : Exercices très lents en positions allongées.
- Stimulation des fascias
- Amélioration de la mobilité et de la tonicité
- Prise de Conscience Corporelle
- Une Approche Globale



# Inscription & Prix\*

Chambre triple	870€
Chambre double avec salle de bain partagée	1080€
Chambre double avec salle de bain privée	1170€
Chambre single avec salle de bain partagée	1260€
Chambre single avec salle de bain privée	1470€

Ce tarif comprend:

- l'enseignement
- l'hébergement
- les repas à Bab Zouina
- les transferts de et vers l'aéroport
- des fruits et du thé marocain à tout moment.

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

Un acompte de 500 euros est requis pour valider l'inscription. En cas d'annulation 3 mois avant 50% de cet acompte sera remboursé et un avoir de 50% valable 12 mois sera émis. Au delà de cette date, nos conditions d'annulation habituelles s'appliquent.

Le stage doit être payé avant le 30 septembre 2026

- **réduction de 100€ si vous venez à 2. (50p/pers)**
- **reduction de 100€ si inscription avant fin mars 2026**

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

## Les plus du séjour

- **Exploration corporelle complète**
- **Continuer le séjour avec 4 jours de bivouac (prix sur demande environ 350 €)**
- **1 journée de visite de Marrakech incluse**
- **1 cours de cuisine inclus**
- **Des activités sur réservations (hammam, massages...)**



# Programme (à titre indicatif)

Dimanche 1er novembre

Selon horaire	Transfert vers Bab Zouina
17h30 - 19h00	Asanas (pratique restaurative)
19h30	Dîner & informations

Lundi, mardi, mercredi, vendredi

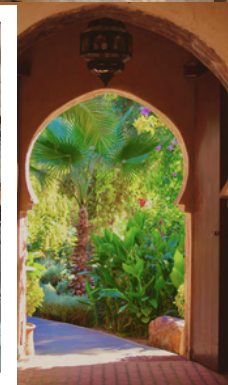
8h-9h	petit dej léger
9h30-11h30	yoga tous niveaux
12h	déjeuner
13h-16h30	temps libre
16h30-17h30	Atelier postural / WUOTAI
17h30 19h	MUNZ FLOOR
20h	diner

Jeudi 5 novembre

8h- 9h	petit dej marocain
10h	départ excursion
18h-19h30	MUNZ FLOOR
20h	diner

Samedi 7 Novembre 2026

7h45	Boissons chaudes
8h - 10h	Asanas
10h30	Brunch
Selon horaire	Départ vers aéroport



BabZouina  
yoga, nature & retreat