



YOGA & REVITALISATION

Vallée de l'Ourika, Maroc

6 jours, 5 nuits

Du 21 au 26 novembre 2026

Avec Ivana Sparti, professeur de yoga
& Christine Chantelat , naturopathe

CURE DE REVITALISATION

18 jours d'accompagnement

Pour un nettoyage digestif en douceur et un regain de vitalité et d'énergie

---RELANCER LA DIGESTION, DRAINER LES TOXINES, RETROUVER SON ÉNERGIE---



UNE CURE
en 3 temps

UN TEMPS DE PRÉPARATION CHEZ SOI
UN TEMPS FORT DE PARTAGES AU MAROC
UN TEMPS DE SUIVI

DRAINAGE DOUX
Du 15 au 20 novembre
(en ligne)

REVITALISATION
Du 21 au 26 novembre
Bab Zouina, Maroc

STABILISATION DES ACQUIS
Du 27 novembre au 2 décembre
(en ligne)

YOGA

DU 21 AU 26 NOVEMBRE 2026
Bab Zouina, Marrakech

Dynamisation
de l'énergie vitale

Pour préparer le corps au changement de saison



- ✓ L'hébergement au Riad du BabZouina, Yoga ,Nature & Retreat en pension complète avec menus de revitalisation fraîchement préparés à partir de produits locaux.
- ✓ Naturopathie & Clés de vitalité: 18 jours d'accompagnement
- ✓ Des rituels santé & Pratiques de régénération pour nourrir votre énergie au quotidien
- ✓ Ateliers NATURO « Drainage Lymphatique et brossage sec" & Aliimentation vivante
- ✓ Groupe de soutien et partages: Conseils santé naturelle rééquilibrage alimentaire
- ✓ Sessions quotidiennes, matin et soir, de yoga avec Ivana
- ✓ 1 Carnet de recettes revitalisantes pour toute la durée de l'accompagnement.
- ✓ 1 livret Détox & Vitalité (conseils santé et hygiène de vie en naturopathie).



---ÉLIMINER LES EXCÈS, AMÉLIORER LA DIGESTION, SOUTENIR LE BON FONCTIONNEMENT DU FOIE---



VOTRE STAGE DE YOGA & CURE DE REVITALISATION

Notre stage est conçu pour harmoniser corps et esprit, en mettant l'accent sur un soutien doux à la digestion et à la revitalisation.

La cure favorise un nettoyage doux pour éliminer les excès, soutenir une fonction hépatique saine et améliorer la digestion globale.



UNE JOURNÉE TYPE

- A partir de 7h30/ 8h : Pratique du bain de bouche gandush, brossage à sec, drainage lymphatique, jus de citron tiède.
- 8h: Collation tisane à la menthe et tisanes à volonté -Jus de légumes& Fruits/ ou smoothies Fruits et oléagineux à disposition.
- 8h30-10h30 : Séance de Yoga avec Ivana
- 11h : Déjeuner végétarien sain aux couleurs locales.
- 13h-17h : Soins sur rdv, hammam, temps libre.
- 17h15-18h45 : Séance de Yoga avec Ivana
- 19h : Dîner.
- 20h-22h : Temps libre, atelier thématique naturopathique.

POURQUOI FAIRE CE STAGE DE YOGA & CURE DE REVITALISATION ?

- Regain d'énergie et de vitalité
- Boost des minéraux, vitamines et anti-oxydants
- Développement d'une relation plus consciente avec l'alimentation, régulation du poids.
- Repos du système digestif
- Stimulation des processus de l'auto- nettoyage cellulaire
- Régénération du système immunitaire
- Clarté mentale et retour à soi
- Réduction du stress et de l'anxiété
- Reconnexion avec son corps via les pratiques du yoga
- Partage de moments conviviaux portés par l'énergie du groupe dans un cadre dépaysant et ressourçant loin du quotidien

“Que ta nourriture soit ton médicament, que ton médicament soit dans ta nourriture”
Hippocrate



Ivana Sparti, professeur de yoga

La pratique du yoga dans le cadre de cette cure sera orientée vers la détente profonde et l'activation de l'énergie à l'orée de l'hiver.

Le programme matinal inclura L'écoute du souffle (pranayama), le déploiement de l'espace dans le corps et la connexion des différentes parties du corps à travers les postures qui vont permettre de stimuler des organes moteurs de la digestion, fluidifier la lymphe et booster la circulation sanguine.

La pratique du soir favorisera le retour à soi avec des postures restauratives qui favorisent l'assimilation et l'élimination ainsi que les postures inversées qui équilibrent tous les systèmes.



[Instagram:www.instagram.com/ivana_yoga_antibes/](https://www.instagram.com/ivana_yoga_antibes/)

Ivana Sparti

✉ iva.sparti@gmail.com
+358 622498056772



Christine Chantelat, naturopathe

Exploratrice du monde et adepte de la cuisine végétale, créative aux saveurs exotiques.

Christine s'intéresse depuis toujours à la nutrition et à une alimentation santé pour une hygiène de vie quotidienne.

Elle pratique le yoga et organise régulièrement en France ainsi qu'en Europe des évènements liant la naturopathie et le yoga.

Chaque année depuis 2017, sur l'île d'Amorgos en Grèce, sont organisées des retraites de yoga de qualité, d'authenticité et de liberté que les lieux propices mettent à disposition.

🌐 www.yoga-naturo-trip.com



Inscriptions et renseignements

Christine Chantelat

✉ chris@yoga-naturo-trip.com
+33 6 08 75 64 82

STAGE DE YOGA & CURE DE REVITALISATION

Vallée de l'Ourika, Maroc

21-26 NOVEMBRE 2026

**TARIF DU STAGE YOGA &
REVITALISATION
6 JOURS / 5 NUITS
Par personne**

420 € ou

360 €

**Avant le 15 avril 2026
« EARLY BIRD »**

CHAMBRE TRIPLE

485€

**CHAMBRE DOUBLE (OU TWIN)
AVEC SALLE DE BAIN
PARTAGÉE***

660 €

**CHAMBRE DOUBLE (OU TWIN)
AVEC SALLE DE BAIN PRIVÉE**

735 €

**CHAMBRE INDIVIDUELLE
AVEC SALLE DE BAIN
PARTAGÉE***

810 €

**CHAMBRE INDIVIDUELLE
AVEC SALLE DE BAIN PRIVÉE**

985 €

ACOMPTE ET PRIX "EARLY BIRD"

- **Stage Yoga & Revitalisation** : 100 € à verser à l'inscription, solde au 21 octobre 2026, soit un mois avant le début du stage.
- **Hébergement au Bab Zouina** : 250 € à verser à l'inscription, solde au 21 octobre 2026, soit un mois avant le début du stage.
- Prix « Early bird » avant le 15 avril 2026, -15%, soit 360 € au lieu de 420 €.

Immersion culturelle et possibilité de faire visites du souk berbère local, excursions aux portes de l'Atlas, ou excursion à Marrakech

INFORMATIONS

Christine Chantelat

+33 6 08 75 64 82

chris@yoga-naturo-trip.com

