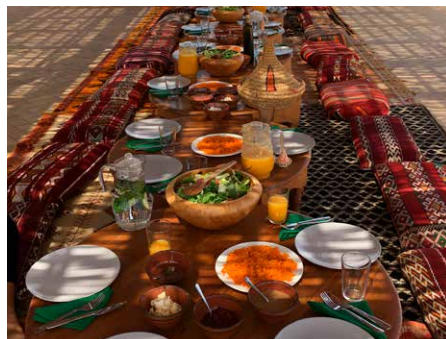




une pause idyllique au pied de l'Atlas pendant les vacances de pâques pour nourrir votre esprit, votre corps et votre âme...



stage de yoga iyengar au Maroc avec christine monnet (CH)

Du 28 mars au 2 avril 2027  
à Bab Zouina,  
dans la vallée de l'Ourika

# enseignement

Christine Monnet a pris son 1<sup>er</sup> cours de yoga Iyengar en 1992 lors de ses études de danse contemporaine à New York. Elle a ressenti immédiatement comment le yoga agit en profondeur sur toutes les couches de l'être. Elle décide de suivre l'enseignement de la famille Iyengar en Inde et affine la méthode lors de formations continues aux USA et à Paris. Elle est enseignante Iyengar diplômée niveau II et depuis 2023 formatrice certifiée pour les futur.e.s enseignant.e.s en Suisse.

## Immersion et approfondissement :

Ce stage offre une opportunité d'immersion totale, en vous invitant à vous déconnecter du quotidien pour mieux vous reconnecter à votre corps, votre énergie et votre esprit. Il permet d'approfondir les asanas (postures), le pranayama (respiration) et la philosophie du yoga au-delà des cours hebdomadaires.



## informations et inscriptions

**Christine Monnet**  
**T +41 78 609 73 06**  
**chmonnetw@gmail.com**  
**www.espace-empreinte.ch**

# Programme

## Arrivée à choix,

**le samedi 27 ou dimanche 28 mars 2027**

Selon horaire du vol transfert vers Ourika  
Check-in individuel

## Nuit optionnelle de samedi à dimanche

CHF 125.- nuit et repas

**avec excursion dans l'Atlas** +CHF 50.-

20h présentation du stage et dîner

## Du lundi 29 mars au jeudi 1<sup>er</sup> avril 2027

dès 7.30 thé et fruits

8.30 – 11.00 pratique

11.30 repas, temps-libre

17.00 – 19.00 pratique

19.30 repas

## Vendredi 2 avril 2027

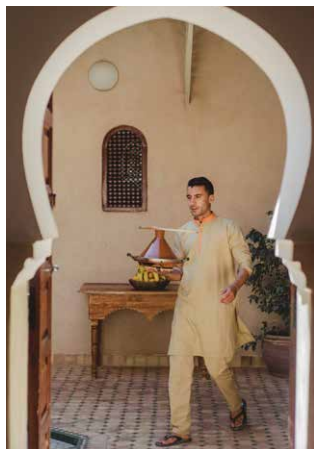
8.30 – 11.00 pratique

11.30 repas et check-out



## voyage vers marrakech

Un **passport** valable (min. 3 mois) est requis pour l'entrée au Maroc. Des vols directs pour Marrakech depuis Genève sont proposés. Le billet d'avion est à réserver par chaque participant.e dès que le stage lui sera confirmé.



## un lieu exceptionnel

Bab Zouina est un oasis de paix composé de jardins et de riads traditionnels niché dans la vallée d'Ourika (à 30 km de Marrakech), dans un magnifique domaine agricole au milieu des oliviers. Une piscine d'eau naturelle, un hammam, divers soins de massage et un court de tennis sont à disposition pour les amateurs. De belles balades à pied ou à vélo peuvent être entreprises dans la campagne environnante. À cette saison, la météo est généralement clémente, autour de 20°C le jour, les nuits restent fraîches (parfois en dessous de 10°C).

Les repas traditionnels sont préparés avec des produits frais du domaine ou du marché local. Les grandes chambres d'hôtes avec un cachet authentique berbère peuvent accueillir 1 à 3 personnes. Une grande salle fait office de pièce commune. Le domaine regorge de terrasses et d'endroits paisibles pour se retrouver, s'isoler et se ressourcer. Il est conçu selon trois engagements principaux, à savoir : l'équilibre humain, l'impact sur la communauté locale et la durabilité. L'équipe très professionnelle sur place veille à tout moment sur votre bien-être et réserve à chacun.e un accueil chaleureux, typiquement marocain.

Bab Zouina dispose d'une salle de pratique entièrement équipée pour le yoga lyengar. Selon le temps, la pratique peut se faire sur la grande terrasse ombragée sur le toit.

[www.bab-zouina.com](http://www.bab-zouina.com)

## prix du stage

**Prix par personne, comprenant 20 heures de pratique, 5 nuits en pension complète, transfert depuis Marrakech aéroport :**

- chambre triple CHF 960.-
- chambre double CHF 1'100.-
- chambre double, sdb privé CHF 1'175.-
- chambre single CHF 1'245.-
- chambre single, sdb privé CHF 1'390.-

Non compris dans le forfait: vol, activités et soins sur place, assurances. **Possibilité au conjoint de vous accompagner sans participer à la pratique de yoga** (enlever CHF 450.- dans la formule).

**Inscriptions via Christine Monnet**  
[chmonnetw@gmail.com](mailto:chmonnetw@gmail.com)

Un acompte de CHF 400.- est à verser au moment de l'inscription, le solde au plus tard le **28 février 2027**. L'inscription est confirmée avec le paiement de l'acompte. Pour toute annulation par le/la participant.e, l'acompte ne sera pas remboursé. Bab Zouina vous remettra un bon correspondant au montant retenu. Ce bon est valable pendant 12 mois à compter de sa date d'émission. Les participant.e.s sont vivement encouragé.e.s à souscrire leur propre assurance annulation de voyage.

Conditions d'annulation :

Moins de 30 jours avant le stage: 70% du montant est dû. Moins de 7 jours avant le stage: 100% du montant est dû.