

Stage de Yoga au Maroc

du 26 Juin au
03 Juillet 2027

Revenir à l'essentiel...

Ralentir, Respirer, se Retrouver

Avec Anne Laure VISCONTI

Et si, pendant quelques jours, vous cessiez enfin de courir après le temps ?

Une semaine pour ralentir vraiment.

Respirer plus profondément.

Retrouver de l'espace à l'intérieur.

Et revenir à ce qui nourrit essentiellement : la présence, la simplicité, le lien, la beauté du vivant.

Cette retraite sera une invitation à déposer le trop-plein, à relâcher la pression et à retrouver une forme de paix simple et naturelle.

🌿 Au programme

- Yoga chaque jour (Hatha, Vinyasa, Kurunta)
- Méditation guidée, respiration (pranayama), relaxation profonde (Yoga Nidra)
- Excursions possibles dans l'Atlas ou à Marrakech
- Hammam traditionnel, massages, shiatsu, en option
- Cuisine végétarienne locale, fraîche et généreuse
- Temps libres pour lire, écrire, dormir, marcher, contempler ou simplement ne rien faire.

Ce stage est ouvert à toutes et tous, débutant-es comme pratiquant-es régulier-es.

Ici, aucune performance. Aucune attente.

Seulement l'envie de ralentir.

De respirer.

Le plaisir de pratiquer

Et de vous offrir un espace pour revenir à l'essentiel.

Une semaine douce et profondément ressourçante, entre pratique du yoga, nature sauvage, chaleur marocaine et art de vivre simple.



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 : www.shantala-yoga.fr

Instagram : [@shantala.yoga](https://www.instagram.com/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.



<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 26 Juin 2027

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

Dimanche, Lundi, Mercredi, Vendredi

7h30 - 8h	Méditation & Pranayama
8h	Petit Déjeuner léger
9h30 - 11h30	Pratique Tous Niveaux
12h	Déjeuner
13h - 17h	Temps libre
17h - 18h30	Pratique Avancée
18h30 - 19h30	Yoga Restauratif & Yoga Nidra
20h30	Diner

Mardi & Jeudi

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

Samedi 03 Juillet 2027

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

Inscription & Prix

Chambre triple	1104 € / pers
Chambre Double avec sdb partagée	1342 € / pers
Chambre Double avec sdb privée	1447 € / pers
Chambre individuelle avec sdb partagée	1552 € / pers
Chambre individuelle avec sdb privée	1797 € / pers



TARIF EARLY BIRD
INSCRIPTION
AVANT LE 30/09/26
-50€

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

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 26/05/27)

Contact : Marhaba@babzouina.com // WhatsApp : +41-79-336.48.48

