

# Experimenter le Yoga Kurunta

avec Melva Max

23 - 30 Septembre 2026



BabZouina  
yoga, nature & retreat



# Melva Max

Melva pratique le yoga depuis 1993. Passionnée par le yoga Iyengar, elle s'est formée à l'Institut de Yoga Iyengar de New York. Certifiée en 2015, Melva a enseigné à Brooklyn et à New York tout en gérant son restaurant français à Chelsea.

Installée en France depuis 2018, Melva enseigne dans le pittoresque village de Carennac, dans le Lot. Avec son mari, Jean-François Fraysse, elle cultive des plantes aromatiques et les distille afin de produire des hydrolats et des huiles essentielles.

Melva propose un enseignement créatif, exigeant et bienveillant, où chaque élève peut découvrir son propre potentiel sans jamais être forcé.

Melva vous propose un cours d'introduction aux cordes de yoga Iyengar (yoga Kurunta). Nous découvrirons ensemble à quoi servent les cordes dans la pratique du yoga Iyengar.

*“Grâce aux mouvements exécutés avec les cordes, la colonne vertébrale s'assouplit”*  
Geeta Iyengar



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 marocains 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 28°C le jour et 17°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 optionnelles proposées comprennent: la visite d'une safranière, d'un jardin botanique ou d'un souk berbère, la randonnée dans les montagnes ou la visite de Marrakech.

# Inscription & Prix\*

Chambre triple	€850/pers.
Chambre double avec salle de bain partagé	€1'090/pers.
Chambre double avec salle de bain privée	€1'200/pers.
Chambre single avec salle de bain partagé	€1'300/pers.
Chambre single avec salle de bain privée	€1'450/pers.

## 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 places est limité à 15 personnes.

Un acompte de 300 euros est requis pour confirmer l'inscription avant le 30 juin. Le solde doit être payé avant le 20 août 2026.

Inscrivez-vous en envoyant un email à Melva : [melvamax@gmail.com](mailto:melvamax@gmail.com) ou via WhatsApp : +33-6-48.79.56.80

## Le tarif ne comprend pas:

- Billet d'avion
- Activités et excursions optionnelles
- L'assurance



See you soon!



**Bab Zouina**  
yoga, nature & retreat