

Stage de yoga Iyengar

du 9 au 16 mai 2020

au Maroc, avec Gaetane Valazza



Espace Yoga
Iyengar



Bab Zouina
yoga, nature & retreat

Bab Zouina



Le stage se déroule à Bab Zouina, dans la vallée de l'Ourika, à 30 km de Marrakech. Bab Zouina est un magnifique domaine à la végétation luxuriante au milieu des oliviers. Il comprend deux riads traditionnels dont un avec une salle de yoga. Dans le parc, une piscine, des jardins aux plantes diverses et variées, un potager, un enclos pour la basse-cour.

Le domaine regorge de terrasses et d'endroits paisibles pour se ressourcer.

Aux alentours, des petits villages aux maisons traditionnelles, des champs et des oliviers où il fait bon se balader.

Les repas sont cuisinés avec des produits frais du terroir et accompagnés de pain traditionnel fait sur place. Du thé à la menthe ou une tisane d'herbes fraîches du jardin viennent compléter les repas.

Plus de photos et vidéos sur :

www.bab-zouina.com

www.espaceyogaiyengar.ch/stage-au-maroc/



La pratique de yoga

Le stage est donné par Gaetane Valazza, enseignante certifiée Iyengar (www.espaceyogaiyengar.ch). Il est adapté à tous les niveaux.

La pratique du matin se déroule sous forme d'atelier autour d'une série de postures qui seront abordées de différentes manières, parfois à deux et avec supports.

Le pranayama visera à introduire, par étape, différentes techniques de respiration.

La pratique de fin de journée sera composée de postures inversées et de détente profonde.

Au mois de mai il fait en général bon (environ 25°C) ce qui permet une pratique sur la terrasse : très agréable !





Programme

Samedi

Selon horaire	Transfert de l'aéroport vers Bab Zouina
20h30	Souper

Dimanche à vendredi (sauf mercredi)

7h30 – 10h00	Pratique de divers groupes de postures sous forme d'atelier
10h15	Petit-déjeuner
11h00 – 12h00	Pranayama (travail sur la respiration)
12h30	Dîner
13h30 – 17h30	Temps libre (possibilité de visites ou ateliers*, en sus)
17h30 – 19h00	Pratique des postures inversées et de détente
19h30	Dîner

Mercredi: journée libre

8h00	Petit-déjeuner
9h00	Repos au riad ou départ vers Marrakech (en sus, env. 20.-)
19h00	Retour à Bab Zouina

Samedi

8h00	Petit-déjeuner
Selon horaire	Départ vers l'aéroport

* Cuisine marocaine, visite du souk berbère, sortie au hammam local, excursion dans l'Atlas, balade au bord de l'Ourika, ... (entre 15 et 50.- selon l'activité et le nombre de personnes, inscriptions sur place)

Informations pratiques

Prix du stage : 990 CHF

Sont compris : transfert de et vers l'aéroport de Marrakech, pension complète (chambres de 3 ou 4) et enseignement de 5h de yoga par jour. Sur demande et moyennant un supplément, possibilité de réserver une chambre double (1'220 CHF) ou simple (1'450 CHF).

Un acompte de 500 CHF est dû à l'inscription, le solde devra être payé au plus tard le 15 avril 2020.

Inscriptions : jusqu'au 28 février 2020

Plus tard s'il reste de la place, mais le plus tôt est le mieux pour profiter des meilleurs prix sur les vols (ex : a/r avec easyjet 185 CHF en septembre).

Le nombre de places est limité à 12 participants et le stage a lieu avec un minimum de 5 personnes.

Chaque participant réserve son vol pour Marrakech, après confirmation du stage, et indique son heure d'arrivée pour organiser le transfert.

Un passeport valable (6 mois) est requis pour le voyage au Maroc. Pas besoin de visa pour les passeports européens.

Fiche d'inscription

Je m'inscris au stage de yoga qui aura lieu du 09/05/20 au 16/05/20, à Bab Zouina, sous réserve d'un nombre suffisant de participants. Les conditions d'annulation sont détaillées sur : <https://bab-zouina.com/calendrier-stages/>

Par ma signature, je m'engage à payer un acompte de 500 CHF à l'inscription puis le solde avant le 15/04/20, je valide mon inscription et accepte les conditions.

Prénom : Nom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Email : Tél :

Lieu, date : Signature :

Merci de renvoyer votre bulletin scanné/photographié à : gaetane.valazza@gmail.com