

Stage de Yoga Dans le sud Marocain



Tafraoute

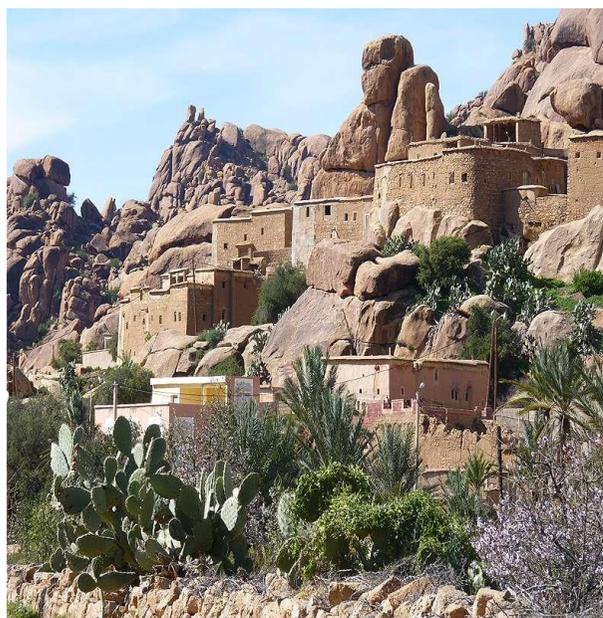
*Niché dans un cirque de granite
rose dans l'Anti-Atlas*

Du 12 au 19 Avril 2020

Une semaine pour mettre de
« l'espace », rompre avec nos habitudes
et découvrir la beauté du sud marocain.

Le lieu

Dans l'Anti-Atlas, à 1000m d'altitude,
nous résiderons dans la vallée d'Amelne,
à côté de Tafraoute. Un superbe site
entouré de montagnes de grès et granit
rose. De là s'offre la possibilité de
faire différentes balades et randonnées
dans les vallées et villages berbères
avoisinants.



Déroulement

Rendez-vous le **dimanche 12 avril** à
l'aéroport d'Agadir vers 10h (arrivée du
vol de Toulouse) puis départ en taxi pour
Tafraoute.

Nous passerons les cinq premières nuits
dans la Kasbah Amaliya dans la vallée
d'Amelne, à 1000m d'altitude. Après la
séance de Yoga du matin et le petit
déjeuner, nous partirons en promenade à
la découverte des villages et sites
environnants. Un temps de pause en fin
d'après-midi avant la séance de yoga.

Nous terminerons notre séjour à
Taroudant, petite ville berbère du
XVIème siècle, entourée de remparts.
Elle est surnommée la petite Marrakech.
Nous y passerons les deux dernières
nuits, dans une maison d'hôtes, un riad
traditionnel en pisée, situé au centre de
la médina avec un beau jardin et une
piscine. De là nous pourrions découvrir
les souks, le rythme de cette ville qui
palpite encore au rythme médiéval.

Dimanche 19 au matin départ pour
l'aéroport d'Agadir.

La pratique

La semaine sera rythmée par deux séances de yoga quotidiennes :

- le matin avant le petit déjeuner, face au soleil levant une pratique de nettoyage et d'éveil énergétique,
- en fin d'après-midi une pratique pour s'ouvrir à notre espace intérieur et à la méditation.



Séance de Yoga en extérieur

Renseignements / Inscriptions

Marie-Laure BIRAN

marielaure.biran@gmail.com

Tel 06 46 63 55 56

<https://www.le-fil-du-yoga-toulouse.com/cours-de-yoga-a-toulouse-avec-marie-laure-biran/>

Prix du stage : 490 €

Incluant les pratiques de yoga matin et soir.

5 nuits dans la Kasbah Amaliya en 1/2 pension (base chambre double) à Tafraoute.

2 nuits dans le riad Dar Dzahra en 1/2 pension (base chambre double) à Taroudant.

Pique-nique ou repas léger à midi.

Supplément chambre single 70€.

Reste à votre charge :

Le Vol Aller / Retour jusqu'à Agadir.

Les transferts en taxi ne sont pas inclus

- aéroport / Tafraoute (compter 20€)
- Tafraoute / Taroudant (compter 20€)
- Tafraoute / aéroport (10 €)
- pour d'éventuelles excursions.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Email :

- Je m'inscris au stage de yoga au Maroc du 12 au 19 Avril 2020
- Option chambre single
- Accompte à verser 150 €.