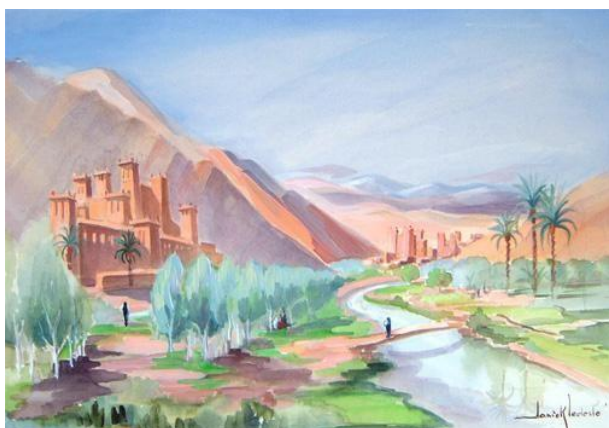


Stage de Yoga La vallée des Roses



Du 7 avril au 13 avril 2024

Oasis et vallées du Sud Atlas

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

Déroulement

Dimanche 7 avril au matin transfert en minibus depuis Marrakech (lieu précis à confirmer). La route franchit l'Atlas au Tizi n'Tichka, col à 2260m, descente sur le versant sud de l'Atlas vers Ouarzazate, puis la vallée du Dades, avant d'atteindre Kelâat M'Gouna.

Au cœur du pays berbère dans la vallée des roses, nous passerons cinq nuits dans la Kasbah Agoulzi, construite de manière traditionnelle en pisée.

Séances de Yoga le matin, petit déjeuner puis promenades, randonnées à la découverte des villages et sites environnants, temps libre en fin d'après-midi avant la pratique du soir.

Vendredi 12 avril, séance de yoga, puis départ vers Aït Ben Haddou., que nous visitons et où nous passons la nuit.

Samedi 13 avril transfert pour l'aéroport de Marrakech.

Vous pouvez aussi prolonger votre séjour

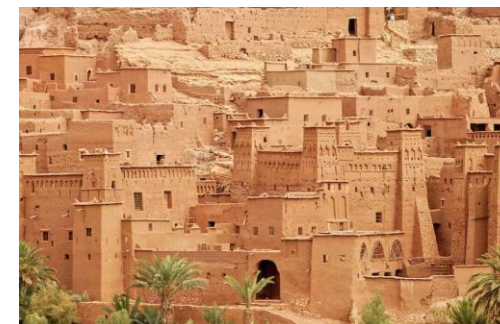
Vallée des Roses

Nichée au pied du Haut-Atlas, elle offre des contrastes entre les paysages arides, désertiques et les jardins luxuriants bordés de rosiers. De là s'offre la possibilité de faire différentes randonnées dans les vallées et villages berbères avoisinants, visite du souk le mercredi.



Aït Ben Haddou

Village fortifié inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco



La pratique

La semaine sera rythmée par deux séances de Yoga quotidiennes, Hatha-Yoga dans la lignée de Madras :

- avant le petit déjeuner, une séance dynamique, d'éveil corporel et énergétique, en extérieur, en relation avec les éléments.

- en fin d'après-midi une pratique pour s'ouvrir à notre espace intérieur, au souffle et à la méditation.



Séance en extérieur

Tarif

Prix du stage 230 €

Chèque pour valider l'inscription, encaissé 8 jours avant le départ.

Prix de l'hébergement à régler sur place 230 €

- 5 nuits dans la Kasbah Agoulzi dans la vallée des roses, pension complète (à midi pique-nique ou repas léger) .40€/ jour

- 1 nuit en $\frac{1}{2}$ pension à la Kasbah du Peintre, maison d'hôtes à Aït Ben Haddou
Double 20 € / Single 30 €

Non inclus :

Le Vol Aller / Retour jusqu'à Marrakech.

Les transferts en minibus (environ 50€):

- Marrakech / Vallée des Roses
- Vallée des Roses / Aït Ben Haddou
- Aït Ben Haddou / Aéroport Marrakech

Les excursions additionnelles décidées sur place.

Contact

Marie-Laure Biran

Tel 06 46 63 55 56

mariel Laure.biran@gmail.com

Enseignante de Yoga diplômée de l'Efymp formée au Yoga du Son à l'institut des Arts de la voix, Patrick Torre

