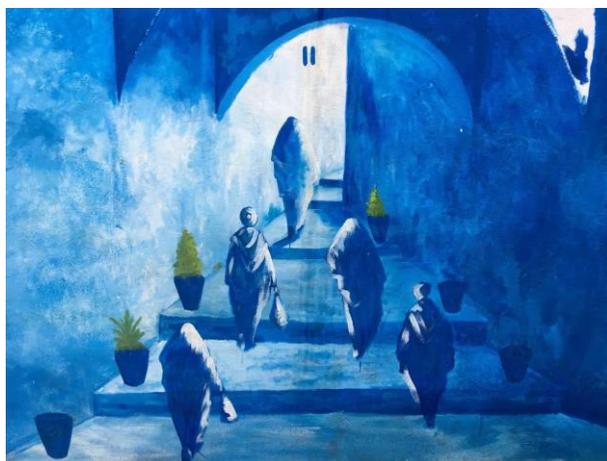


Stage de Yoga au Nord du Maroc



Du 18 au 24 octobre 2025

Une semaine pour mettre de « l'espace », rompre avec nos habitudes, pratiquer le Yoga en extérieur en relation avec les éléments, s'ouvrir à un autre espace, découvrir la culture marocaine et la beauté du pays.

Déroulement

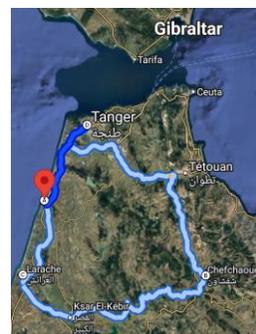
Le rendez-vous est à Assilah, petite station balnéaire sur la côte Atlantique, à 50km au Sud de Tanger. Accueil le vendredi 17 en fin d'après-midi .

Samedi 18 octobre début du stage, séance de Yoga égyptien en relation avec les éléments, l'eau, la mer.

Dimanche 19 après la séance de Yoga et le petit déjeuner marocain, cap vers Chefchaouen, la montagne, le Rif. Nous résiderons à la Casa Rurale Linda, idéalement située sur les hauteurs de Chefchaouen.

Séance de Yoga matin et soir, nous déciderons en commun des randonnées, et des visites durant la journée.

Vendredi 24 transfert à l'aéroport de Tanger en fin d'après-midi.



Chefchaouen

Nichée à 600m d'altitude sur les contreforts des montagnes du Rif, elle est magnétique par sa déclinaison de bleues, son architecture, il fait bon errer dans les ruelles de sa Médina ceruléenne. De là s'offre la possibilité de randonner en montagne, dans le Parc naturel de Talassemtane, d'aller aux cascades d'Akchour...



Assilah

Situé sur la côte Atlantique, sa médina est réputée pour ses peintures murales, elle est entourée de remparts qui datent du XVème siècle.



La pratique

La semaine sera rythmée par deux séances de yoga quotidiennes :

- au lever du soleil, 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.



Tarif

Prix du stage 235 €

L'inscription est validée après réception du chèque, encaissé 10 jours avant le départ.

Hébergement, repas à régler sur place

- Riad à Assilah : 2 nuits avec petit déjeuner
Double 52€, Single 98€

- à la Casa Rurale Linda, idéalement situé sur les hauteurs de Chefchaouen.

5 nuits en $\frac{1}{2}$ pension :

Double 175€ / Single 250 €



A prévoir :

Le Vol Aller / Retour jusqu'à Tanger

Les transferts en taxis locaux

- Aéroport/Asilah- Asilah / Chefchauen
- Chefchauen/ Aéroport

Les excursions optionnelles décidées sur place (cascade d'Akchour...), le guide pour les randonnées



Les cascades d'Akchour

Contact

Marie-Laure Biran

Tel 06 46 63 55 56

marielaure.biran@gmail.com

Enseignante de Yoga

- diplômée de l'Efymp ,Yoga de Madras dans la lignée de Krishnamacharya
- formée au Yoga du Son à l'institut des Arts de la voix, Patrick Torre