



# Stage de Yoga Iyengar

6<sup>ème</sup> édition



**Vallée de l'Ourika (Maroc)**

**du 22 au 29 mai 2021**

**avec Karl Strahlke**

## ◆ Bab Zouina : une ode à la nature

Le stage se déroulera à Bab Zouina, une jolie ferme d'hôtes traditionnelle, située dans la vallée de l'Ourika (à 30 km de Marrakech) dans un magnifique domaine au milieu des oliviers ; une piscine est à disposition pour les amateurs.

La pratique se fera dans une belle salle de yoga de 80 m<sup>2</sup> avec parquet ou sur la terrasse ombragée avec vue sur l'Atlas. Les props (tapis, couvertures, briques, ceinture, chaise, cordes au mur, etc.) sont à disposition.



Loin du stress urbain, Bab Zouina a gardé une âme authentique et sereine, respectueuse de l'environnement ; construites de façon écologique, la maison de maître est en pierre taillée et les nouvelles bâtisses en pisé. L'ensemble des matériaux choisis sont nobles : tadelakt au mur, zellij au sol et boiseries en cèdre et épicéa.

Le domaine regorge de terrasses et d'endroits paisibles pour se ressourcer. Les jardins botaniques et aromatiques entourant la propriété confèrent au lieu un charme poétique et invitent à une douce méditation.

Les repas végétariens (sans viande, poulet, poisson ou fruits de mer) seront cuisinés avec des produits frais du terroir. Les chambres d'hôtes sont spacieuses et au cachet authentique : tapis, coussins, objets d'artisanat traditionnel et futon selon la tradition berbère.

La météo sera clémente, généralement ensoleillé, 28°C le jour et 18°C le soir.

La vallée de l'Ourika regorge d'activités culturelles, récréatives et « nature ». En fonction des envies des participants, des activités optionnelles seront proposées ; visite d'une plantation de safran ou d'un jardin botanique, souk berbère, randonnée dans l'Atlas, hammam local, pétrissage et cuisson du pain avec les femmes du village, etc.



## ◆ Enseignant / Déroulement du stage

Le stage sera donné par Karl Strahlke, enseignant de yoga Iyengar diplômé. Visitez le site : [www.yoga-karl.ch](http://www.yoga-karl.ch) pour plus d'information.

Par ce stage, il aimerait vous donner la possibilité de vivre pendant une semaine dans l'esprit yogique. La journée commencera en douceur avec une introduction au pranayama. Après un petit déjeuner léger, des postures de base et intermédiaires seront pratiquées et approfondies. Le programme de fin d'après-midi sera plus calme avec des postures de détente, des étirements avant et des inversions. Le stage est destiné à des personnes ayant déjà une pratique du yoga Iyengar (min. 1 an avec enseignant). Le nombre de place est limité à 12 personnes.

## ◆ Programme

### Samedi 22 mai 2021

Selon horaire	Vol individuel pour Marrakech Transfert organisé vers Bab Zouina
20h30	Dîner et informations

### Dimanche 23 mai au jeudi 27 mai 2021

7h30 – 8h30	Pranayama
8h30 – 9h30	Petit déjeuner léger (raisins secs, amandes, dattes, tisanes, jus de fruit frais) ; pas de café durant le stage
9h30 – 12h	Asanas (postures de base)
12h45	Repas de midi
17h30 – 19h30	Asanas (postures de détente, étirements avant et inversions)
20h	Repas du soir

### Vendredi 28 mai 2021 (journée libre)

8h	Petit-déjeuner
20h	Repas du soir

### Samedi 29 mai 2021

10h30	Petit-déjeuner
Selon horaire	Départ vers l'aéroport de Marrakech



## ◆ Voyage vers Marrakech / Transfert

Un passeport valable minimum 6 mois est requis pour l'entrée au Maroc. Le billet d'avion est à prendre par chaque participant dès que le stage lui sera confirmé. Il y a plusieurs compagnies qui proposent des vols directs vers Marrakech. Pour les horaires, veuillez consulter les sites d'Easyjet (départ Genève ou Bâle), Swiss (départ Genève) ou Ryanair (départ Dôle en France). Merci de confirmer à Karim Zein votre horaire d'arrivée et de départ de Marrakech pour assurer votre transfert vers BabZouina et vers l'aéroport.

## ◆ Prix du stage

Le prix du stage est de CHF 1'185.- par personne en chambre double (CHF 1'430.- en chambre single) et comprend : l'enseignement lors du stage (5½ h par jour), le transfert de et vers l'aéroport de Marrakech, l'hébergement dans Bab Zouina, les repas sur place, des fruits et du thé marocain à volonté. Un acompte de CHF 500.- est requis pour confirmer l'inscription. Le solde devra être payé au 15 avril 2021. Le stage se tiendra avec un minimum de 5 participants.

## ◆ Bulletin d'inscription

Je m'inscris au stage de yoga Iyengar qui aura lieu entre le 22 au 29 mai 2021 à Marrakech. Par ma signature, je m'engage à payer l'acompte de CHF 500.- dès réception de la confirmation de mon inscription ; cet acompte est remboursable uniquement en cas d'annulation du stage (force majeure uniquement). Les conditions d'annulation sont détaillées sur : <https://bab-zouina.com/calendrier-stages/>

Prénom : ..... Nom : .....

Âge : ..... Années de pratique Iyengar : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Email : ..... Tél. : .....

Lieu : ..... Date : .....

Signature : .....

Information et inscription : Merci de renvoyer votre bulletin scanné à Karim Zein [marhaba@bab-zouina.com](mailto:marhaba@bab-zouina.com) avec une copie à Karl Strahlke [hathayoga@gmx.net](mailto:hathayoga@gmx.net)

Les organisateurs ne pourront être tenus responsables pour tout dommage ou accident survenu aux participants. Chaque participant prendra en charge ses assurances de voyage et d'accidents pour toute la durée du séjour ainsi que pour toutes les activités.