

Inscriptions

Places limitées à 20 participants
Inscriptions dans l'ordre d'arrivée

Enseignement : 250 €

Hébergement : 300 €*

*Ce prix inclut la pension complète et le transport A/R de Marrakech ou Ourzazate à la Kasbah Algouzi. L'hébergement est gratuit pour les enfants de moins de 6 ans et demi-tarif pour les 6/12 ans.

Merci de nous retourner le bulletin d'inscription en joignant 2 chèques de 275 € à l'ordre de Shiatsu Connection. Le premier est encaissé à réception, le second fin mars.

Voyage

Passeport en cours de validité indispensable .

Le voyage est à votre charge. De nombreux vols réguliers et *low cost* existent à partir de Montpellier, Marseille, Toulouse ou Paris. Il vous appartient de vous organiser pour être sur place le 14 avril au soir et d'informer Arlette de votre heure arrivée. Contactez-la directement si vous souhaitez arriver plus tôt ou prolonger votre séjour :

Tél. 00212 (0) 6 18 26 78 95

kasbahagoulzi@gmail.com

Matériel de Pratique

Nous vous remercions d'apporter votre tapis antidérapant, quatre blocs mousse et deux sangles. Les briques et les couvertures sont fournies sur place. La pratique aura lieu sous tente ou à l'intérieur. Prévoyez des chaussures de marche, un petit sac à dos, des vêtements pratiques et un coupe-vent pour la randonnée.

Hébergement



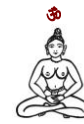
Kasbah Agoulzi



La terrasse sur la rivière



Chambres à 1 ou 2 lits
avec Salle de bain privée



Stage

YOGA

Printemps 2012

14-21 avril

Maroc

Vallée des Roses

Atlas berbère



Enseignement bilingue
Français / Anglais

Christine
Castillon

Joan
TYSON



YOGA au Maroc



Partir en voyage nous amène à nous éloigner de nos repères habituels et nous met en contact avec des approches et des fonctionnements différents. Le yoga est cet outil universel qui nous aide à retrouver le lien profond qui nous enracine dans la vie et nous relie à tous les êtres. En venant à la rencontre de l'autre, nous nous approchons en réalité de nous-mêmes.

Stage tous niveaux destinés aux pratiquants réguliers depuis six mois minimum, sans problème important.



Christine et Joan, professeurs certifiés RIMYI (Institut BKS Iyengar, Pune) vous accompagneront dans votre pratique et votre séjour.

Christine

04 34 35 60 92

06 85 20 26 20

chris.castillon@neuf.fr

Joan

04 75 26 69 86

06 75 79 72 36

joan.tyson@orange.fr

www.iyengar-yogastudio.com

www.shiatsuconnection-iyengar-yoga.com

www.stages-yoga.fr



Séjour à la Kasbah Agoulzi

Arlette nous accueille dans une authentique *kasbah* – maison ou citadelle, restaurée à l'ancienne avec des matériaux traditionnels. Ce mot vient de *kasabah* – le roseau, poussant à profusion près des rivières et utilisé comme isolant naturel pour les toitures.



Les chambres de 2 à 4 personnes sont confortables, avec la salle de bains attenante. La terrasse donne sur la rivière. La cuisine locale aux saveurs subtiles sera végétarienne.

Découverte de la Vallée des Roses



Chacun pourra partir à la découverte des environs pendant les temps libres : marche dans la nature, rencontre avec les cueilleuses, visite du souk, de la distillerie, ou ressourcement au hammam ... Deux journées seront consacrées à la randonnée pédestre, avec une soirée de chants et de danses avec un groupe de musiciens, sous le ciel étoilé ...

Organisation de la semaine

♣ Samedi 14 avril

Accueil et installation dans l'après-midi

Dîner 19h30

Présentation du stage 20h30

♣ Dimanche 15 / Mercredi 18 avril

Infusion à partir de 7h

Assise et pranayama 7h30

Petit-déjeuner léger 8h30

Pratique dynamique 9h30/11h30

Déjeuner 12h

Repos / Temps libre

Pratique récupérative 17h/19h

Dîner 20h

♣ Jeudi 19 avril

Pratique de mise en condition 7h30

Petit-déjeuner copieux 8h30

Départ en randonnée 9h30

Journée de marche et bivouac

Soirée festive et nuit à la belle étoile

Sanitaires et douches disponibles sur place

♣ Vendredi 20 avril

Marche de retour et pique nique

Pratique récupérative en fin de journée

Dîner 20h

♣ Samedi 21 avril

Dernière pratique matinale

Départ après le repas de midi

Ce programme pourra être modifié

