

Stage de Yoga Dans le sud Marocain



Du 24 avril au 1^{er} mai 2023

De l'Anti-Atlas à l'Océan

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

Déroulement

Lundi 24 avril au soir, transfert en taxi
de l'aéroport d'Agadir jusqu'à Tafraoute.

Nous passerons cinq nuits dans la Kasbah
Amaliya dans la vallée des Ammeln.

Début du stage le mardi 25 avril.
Séance de Yoga le matin, petit déjeuner
puis promenades à la découverte des
villages et sites environnants, temps
libre en fin d'après-midi avant la
pratique du soir.

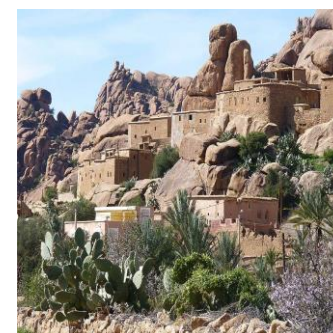
Samedi 29 avril, séance de yoga, puis cap
vers l'ouest, l'océan Atlantique. Nous
ferons une halte à Tiznit, avant
d'atteindre notre destination Mirleft,
petite cité balnéaire pittoresque avec sa
rue principale bordée d'arcades.
Dimanche yoga égyptien sur la plage.

Lundi 1^{er} mai transfert aéroport.



Tafraoute

Niché dans un cirque de granit rose dans
l'Anti-Atlas, à 1000m d'altitude, nous
résiderons dans la vallée des Ammeln,
connue aussi pour ses amandiers.



De là s'offre la possibilité de faire
différentes randonnées dans les vallées
et villages berbères avoisinants, visite
du souk le mercredi...



La pratique

La semaine sera rythmée par deux séances de yoga quotidiennes :

- 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 de Yoga en extérieur

Tarif

Prix du stage 210 €

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

Prix de l'hébergement à régler sur place

- 5 nuits dans la Kasbah Amaliya à Tafraoute en pension complète (à midi pique-nique ou repas léger) .
Chambre partagée : 207 € / Single : 242€
- 2 nuits en $\frac{1}{2}$ pension à l'hotel Abertih à Mirleft
Double 56 € / Single 74 € (sdb privative)
Double 48 € / Single 56 € (sdb partagée)

Non inclus :

Le Vol Aller / Retour jusqu'à Agadir l'aéroport le plus proche.

Les transferts en taxi :

- Aéroport Agadir / Tafraoute
- Tafraoute / Mirleft
- Mirleft / Aéroport Agadir

Contact

Marie-Laure Biran

Tel 06 46 63 55 56

marielaure.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



Plage de Mirleft