

A NE PAS OUBLIER...

- passeport en cours de validité
- chaussures de marche
et petit sac à dos
- lunettes et protection solaire
- plaid pour la pratique, polaire
- ...

OOOOO



www.cyso-yoga.org

ASSOCIATION C.Y.S.O.
Cercle de Yoga

17 rue de La Digue
Appt 286
31300 Toulouse

yoga.cyso.asso@free.fr

Pour toute autre question, me joindre
par téléphone

Contact : Laurence Butté
07.81.08.68.28

C.Y.S.O.

Yoga
et
balades culturelles
au
Maroc



La région du Rif

du 29 avril au 6 mai 2023

JOURNEE TYPE

- 7h30 - Eveil sensoriel
- 8h30 - Petit déjeuner marocain
- 10h00 - Départ pour des randonnées pédestres guidées ou visites de sites culturels

Déjeuner sur le pouce , arrêt pique-nique en cours de route

Retour vers le milieu d'après-midi

- 17h45 - Séance de yoga, pratique posturale dans la lignée de Krishnamacharya, pranayama, méditation
- 19h45 - Dîner marocain

**Le soir,
une méditation de 30 mn avant d'aller
se coucher...**

DESCRIPTIF

Nous passerons la 1^{ère} nuit du samedi soir à Rabat ; visite de la médina et des environs. Départ le dimanche matin en direction de Tétouan (environ 3h30 de route). Sur le trajet, nous ferons des haltes/visites sur la côte (Larache, Asilah...).

Nous résiderons dans le Riad Buena vista situé dans une rue tranquille de la vieille médina de Tétouan. Au cours de notre séjour nous déciderons en groupe de planifier les visites et excursions du lendemain : Chefchaouen, Tanger, Tétouan, les gorges de l'oued Laou, les petits villes côtières...)

Prix du stage : 160 € (+ adhésion 15 €)

Pour l'organisation et l'animation des séances de yoga avec une enseignante diplômée.

Vous aurez à régler sur place votre

hébergement :

- 1 nuit en $\frac{1}{2}$ pension à Rabat
- 6 nuits en $\frac{1}{2}$ pension à Tétouan : (30 €/nuit/personne avec petits dej. et dîners)

Et le transport Rabat/ Tétouan A/R (*minibus ou taxis*).

A prévoir aussi :

Le prix du billet d'avion pour l'aéroport de Rabat, les transports pour les excursions (bus, taxis...), les activités optionnelles (*visites de sites, guide local, hammam, massage...*).

Nous nous retrouverons **le samedi 29 avril à Rabat** selon les horaires d'avion.

Retour à Rabat **le samedi 6 mai dans la matinée**. Possibilité de prolonger votre séjour de façon autonome.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Adresse :

Ville :

Code postal :

Tél :

Email :

- Je m'inscris au stage de yoga du samedi 29 avril au samedi 6 mai 2023**
- Et je verse un acompte de 80 euros (à l'ordre de *CYSO*), que je joins au bulletin d'inscription et que j'adresse à :
- ASSOCIATION « C.Y.S.O. »**
17 rue de La Digue
Appart. 286
31300 Toulouse

En cas d'annulation après le 1^{er} février, les arrhes (80 €) ne seront pas remboursés