

Yoga et découverte du Maroc

du 29 mai au 5 juin 2027

Bab Zouina et les alentours



Le stage se déroule au pied de l'Atlas dans la vallée de l'Ourika, à 30 km de Marrakech (une petite heure depuis l'aéroport).

Bab Zouina signifie « belle porte » et c'est le magnifique domaine de Karim, un ami de longue date avec qui j'ai pratiqué le yoga à Lausanne. Le jardin est époustouflant par sa végétation luxuriante entourée d'oliviers. Il regorge d'endroits paisibles pour se poser.

Vous logerez dans l'une des maisons traditionnelles et les cours de yoga auront lieu dans la salle parfaitement équipée ou sur une terrasse extérieure ombragée.

Dans le parc, se trouvent une piscine, un hammam, des jardins aux plantes diverses et variées, un potager, un court de tennis, une basse-cour (<https://bab-zouina.com/fr/>)

Aux alentours, des petits hameaux aux maisons traditionnelles, des champs bordés par des canaux d'irrigation et des oliviers où il fait bon se balader.

Vous allez adorer les repas qui sont cuisinés avec des produits locaux et accompagnés de pain traditionnel fait sur place.



Programme

Samedi

Selon horaire	Transfert de l'aéroport vers Bab Zouina
19h30 environ	Souper

Dimanche, lundi, mercredi et jeudi

7h30 – 8h30	Pranayama
8h30	Petit-déjeuner léger (thé, café, jus, fruits secs)
9h30 – 12h00	Pratique et étude d'un groupe de posture avec travail à deux ou trois
12h30	Dîner
13h30 – 17h30	Temps libre (possibilité de faire des activités ou visites)
17h30 – 19h00	Pratique restaurative et inversées
19h30	Souper

Mardi (excursion dans l'Atlas, nouvel endroit !) et vendredi (Marrakech ou Paradis du safran)

7h30 – 9h00	Pratique posturale et pranayama
9h00	Petit-déjeuner complet typiquement marocain
10h00 – 18h00	Sortie
19h30	Souper à Bab Zouina

Samedi

Selon horaire	Petit déjeuner et départ vers l'aéroport selon les vols
---------------	---

* Hammam avec soin, massage, visite d'un marché berbère, d'un jardin botanique, etc. (entre 15 et 60 CHF selon l'activité et le nombre de personnes, inscriptions sur place)

Prix

Chambre triple, salle de bain partagée	1150 CHF/pers.
Chambre double, salle de bain partagée	1395 CHF/pers.
Chambre double, salle de bain privée	1500 CHF/pers.
Chambre simple, salle de bain partagée	1570 CHF/pers.
Chambre simple, salle de bain privée	1815 CHF/pers.



Le tarif comprend :

- 7 nuits en pension complète avec fruits, thé et café toujours disponibles
- deux excursions (Atlas ainsi que Marrakech ou Paradis du safran)
- enseignement du yoga pendant 6 jours
- transfert de et vers l'aéroport de Marrakech

Chaque participant réserve et paie son **vol** pour Marrakech dès que le nombre de 7 inscrits est atteint. Merci de me communiquer la compagnie, le jour et l'heure d'arrivée et de départ pour organiser les transferts.

Inscriptions



Via le QR code ou ce lien : <https://forms.gle/JWQVo5vWgrNXF1rs9>

Jusqu' au 31 décembre 2026 via le formulaire et le versement de l'acompte. Il est possible de réserver plus tard s'il reste des places.

Un **acompte de 500 CHF** est requis au moment de l'inscription et le solde est à verser au plus tard le **30 avril 2027**.

N'oubliez pas de prendre une assurance annulation de voyage personnelle en cas d'empêchement.

A prendre avec soi en plus des affaires personnelles

- **passport valable 6 mois**, pas besoin de visa pour les passeports européens (attention : la carte d'identité n'est pas valable)
- un peu de cash (CHF ou Euros) pour changer à l'aéroport pour les achats, on peut aussi retirer des dirhams avec une carte à l'aéroport
- un peu cash pour un éventuel massage ou hammam (entre 45.- et 100.- CHF) ou autres souvenirs de Bab Zouina (mais vous pouvez aussi payer par TWINT)
- maillot de bain, crème solaire, chapeau, tongues (pas besoin de linge de bain)
- bonnes chaussures pour marcher dans l'Atlas et petit sac à dos