

Stage de Yoga Dans le sud Marocain



Du 2 au 9 mai 2025

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

Vendredi 2 mai fin d'après-midi, 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 samedi 3 mai
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.

Mercredi 7, dans l'après-midi cap vers l'ouest, l'océan Atlantique, destination Mirleft, petite cité balnéaire pittoresque avec sa rue principale bordée d'arcades.

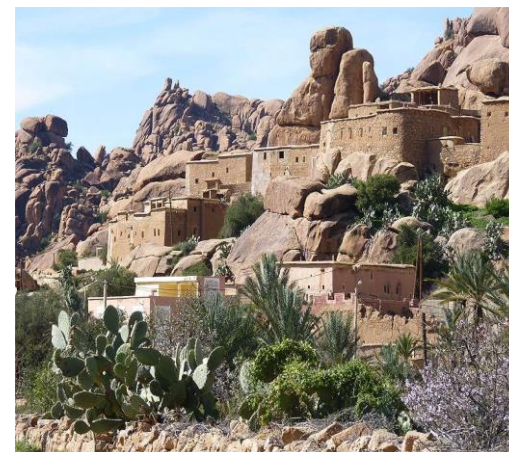
Jeudi 8 nous irons pratiquer sur la plage de Legzira.

Vendredi 9 transfert à l'aéroport d'Agadir



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 les villages berbères avoisinants, les gorges d'Ait Mansour, aller au souk...

Legzira



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.



Tarif

Prix du stage 235 €

L'inscription est validée après réception du chèque, encaissé 8 jours avant le départ.

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 : 230 € / Single : 285 €



- 2 nuits en $\frac{1}{2}$ pension à l'hotel Abertih à Mirleft

Double 57 € / Single 75 € (sdb privative)

Double 38 € / Single 57 € (sdb partagée)

A prévoir :

Le Vol Aller / Retour jusqu'à Agadir

Les transferts en taxi (environ 50€) :

- Aéroport/Tafraoute - Tafraoute / Mirleft

- Mirleft / Aéroport Agadir

Les excursions décidées sur place.

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

