



« Retraite de Yoga au Maroc »

28 mai au 2 juin 2025

Domaine Les Figuiettes



5 nuits d'hébergement en pension complète dans un lieu unique et magique

4 heures de pratiques quotidiennes

Accompagnement exclusif avec trois enseignantes Yoga Shala

Activités en option : visites d'Asilah et Tanger

Renseignements pratiques :

🕉 DATES :

Départ en avion de Paris pour Tanger le mercredi 28 mai et retour le lundi 2 juin 2025.

Groupe de 18 personnes et 3 professeures accompagnantes.

🕉 LIEU : Village de Dmina, Maroc

A 40 km de Tanger et 8 km d'Asilah, nous séjurerons à Dmina, au domaine « LES FIGUIETTES » (voir le site : www.les-figuiettes.com).

Situé au coeur d'une campagne paisible et silencieuse avec une vue panoramique sur la mer, ce domaine est composé de deux maisons de charme rénovées selon la tradition locale.

L'association Yoga Shala vous propose une retraite ressourçante avec une pratique quotidienne de yoga dans un environnement d'exception. Une grande piscine bordée d'oliviers et de chaises longues vous rafraichira ; les plus courageux, après 30 mn de marche, pourront plonger dans l'océan et profiter de la splendide plage de Sidi Mright.

🕉 PROGRAMME :

8h30 à 10h00 : Pratique de Hatha Yoga

10h30 à 11h30 : Brunch

Temps libre que vous organiserez à votre guise.

Possibilité de massages sur place.

16h00 : Goûter

16h30 à 18h : Pratique de Hatha Yoga

18h à 19h : Yoga Nidra et Méditation

19h30 : Dîner



🕉 ENSEIGNEMENTS PAR LES 3 PROFESSEURES DE L'ASSOCIATION YOGA SHALA

Niveaux requis : tous niveaux.

Les cours de Hatha Yoga se dérouleront tous les matins de 8h30 à 10h00 et les après-midi de 16h30 à 19h00 du jeudi 29 mai au dimanche 1er juin inclus. Il est nécessaire de venir avec votre tapis de yoga.

Sanaâ Allamelou, Professeure de Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Yoga Nidra.

Passionnée de mouvement, de philosophie et du corps humain, Sanaâ a trouvé dans le yoga un trait d'union entre ces intérêts. Après plusieurs années de pratique soutenue, c'est tout naturellement qu'elle s'est tournée vers l'enseignement du yoga.

Diplômée d'une formation 200h Vinyasa et Hatha Yoga, certifiée Yoga Alliance International, avec Stéphanie Viu Kessler et Yogi Trupta - Xandra Yoga, elle s'est également formée à la technique de Yoga Nidra de la tradition Satyananda auprès de Corinne Toulleaux Caraës - Osmose Yoga.

Dans son enseignement, elle invite chaque pratiquant à faire confiance à son corps dans la rigueur et l'écoute, à canaliser ses pensées sur le tapis afin de repartir avec l'esprit et le corps détendus et un regard neuf sur le quotidien.

Laurence Martin, Professeure de Hatha Yoga, Yin Yoga, Yoga Nidra et Yoga pour enfants

Laurence est diplômée certifiée par Yoga Alliance International (RYT 500). Sa formation de professeure de Hatha Yoga a été effectuée en Chine et en France. Elle propose des cours collectifs et privés depuis 14 ans. Elle a suivi deux formations Yoga Nidra : une au Centre de Yoga Satyananda de l'Aube et une seconde auprès de Corinne Toulleaux Caraës au centre Osmose Yoga à Paris.

Laurence est également formée pour enseigner le yoga aux enfants : une première formation avec Récré Yoga puis une seconde auprès du R.Y.E (Recherche sur le Yoga dans l'Education).

L'envie d'enseigner s'est installée au fur et à mesure de son cheminement : partager le yoga avec ses élèves, comme une mission, pour les aider à acquérir la santé physique et mentale, l'équilibre, la paix intérieure et la joie profonde que procure le yoga.

Corinne Toulleaux Caraës-Yoganidhi, Professeure de Hatha Yoga, Vinyasa Yoga et Yoga Nidra

Diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY) en France, Corinne est également formée et certifiée « International Yoga Teacher » par Yoga Alliance dans différentes écoles en Inde : Samyak Yoga-RYT 200h, Akshi Yoga Shala-RYT 200h, et Raj Yoga-RYT 100h. Certifiée RYT 300h Hatha et Vinyasa Yoga – Pédagogie Appliquée Level 2 avec Renan de Germain chez Osmose Yoga à Paris.

Formée aux différentes techniques de relaxation, Corinne est enseignante et formatrice spécialisée 'Yoga Nidra Satyananda', formant ainsi chaque année la nouvelle génération de professeurs Yoga Nidra au centre Osmose Yoga à Paris.

Corinne suit les enseignements de la Bihar School of Yoga, institution indienne de renommée internationale auprès de laquelle elle séjourne très régulièrement. *Yoganidhi* est le nom yogique donné par Swami Niranjanananda et qui se traduit par « *Joyaux du Yoga* ». Ce magnifique nom spirituel, chargé de sens et de symbolisme, guide son chemin et son évolution dans la voie du yoga. Il incarne la préservation du savoir et des enseignements du yoga, ainsi que leurs transmissions dans le respect de la tradition des Maîtres. Depuis plus de 13 ans en France, Corinne a l'honneur et le privilège d'être guidé par Micheline Flak, Swami Yogabhakti disciple directe de Paramahansa Satyananda, auprès de laquelle elle a eu la chance extraordinaire d'animer de nombreux stages à ses côtés.

ॐ **Repas et Hébergement :**

Les repas comprenant un brunch, un goûter et un dîner sont inclus et tous végétariens.

Vous logerez en chambre individuelle ou double (voir grille tarifaire) au Domaine Les Figuiettes (voir le site : www.les-figuiettes.com).

Pour les chambres avec lit double, elle peuvent être partagées, par exemple pour un couple.

ॐ **Tarifs :**

Ce qui est inclus :

Les 5 nuits d'hébergement au Maroc, les repas (brunch, goûter, dîner) et tous les cours de Yoga.

Il est impératif de contacter Laurence Martin : 06.19.68.19.67, professeure de l'association, afin de vous assurer que la chambre sélectionnée soit toujours disponible. Une fois votre chambre réservée, aucun changement ne sera accepté.

Vous avez la possibilité de régler votre séjour en 1 ou 2 fois par chèque qui seront encaissés en Février et Mars 2025.

TARIFS COMPRENANT : 5 NUITS, TOUS LES REPAS ET LE STAGE DE YOGA

N°	Descriptif chambres	Tarif par personne Adhérent	Tarif par personne Non adhérents
Résidence Copains d'abord			
1	Chambre avec lit double, salle de bain privative (porte intérieure avec chambre n°2) 97m ² les deux chambres	480	580
2	Chambre avec 2 lit simples, salle de bain privative (porte avec intérieure chambre n°1) 97m ² les deux chambres	460	560
3	Chambre avec lit double, salle de bain privative – 42 m ²	480	580
4	Chambre avec lit double et lit simple, salle de bain privative , terrasse privée – 73 m ²	460	560
5	Chambre avec 2 lit simples, salle de bain privative -30 m ²	460	560
6	Chambre avec 2 lit simples, salle de bain privative -37 m ²	460	560
7	Chambre avec lit double et lit simple, salle de bain privative - 48 m ²	460	560
9	Chambre avec lit double, salle de bain privative - 27 m ²	480	580
Résidence Vieilles Figuettes			
Chambre avec salle de bains partagée entre les 3 chambres :			
10	Chambre avec lit double	430	530
11	Chambre avec 2 lits simples	400	500
12	Chambre avec 2 lits simples	400	500

Ce qui est non inclus :

Prix du billet AR Paris-Tanger.

Taxi France et/ou Maroc de/vers aéroports.

Massages effectués par une prestataire externe sur demande.

Assurances voyage/rapatriement/annulation à prendre ou vérifier vos contrats actuels d'assurances et l'assurance de votre carte bleue. Dépenses personnelles, pourboires, visites.

INFORMATIONS UTILES

🕉 Formalités pour le Maroc

Pour la nationalité française, un passeport valide 6 mois après la date de retour.

Pour toute autre nationalité, nous vous prions de bien vérifier les conditions d'entrée auprès de votre consulat ou sur ces sites : <https://www.acces-maroc.ma/#/> et <https://fr.diplomatie.ma/visiter-le-maroc-formalite%C3%A9s-et-proc%C3%A9dures-pour-les-visiteurs-internationaux>)

Il est recommandé d'avoir vos vaccins habituels à jour.

🕉️ **Réservation du billet d'avion**

Pour Tanger, deux compagnies proposent des billets d'avion au départ d'Orly : Royal Air Maroc ou Air France. Vous pouvez acheter vos billets sur la compagnie de votre choix. Néanmoins, nous vous recommandons la compagnie Air France afin d'arriver dans l'après-midi et d'assister au premier dîner.

ALLER Paris Tanger, Mercredi 28 mai 2025

AIR FRANCE : 11h35 – 13h25

ROYAL AIR MAROC : 20h45 – 22h30

RETOUR Tanger Paris, Lundi 2 juin 2025

14h25 – 18h05

8h10 – 11h35

Lorsque vous réglez avec votre Carte Bleue, vous êtes généralement déjà couvert d'une assurance voyage et rapatriement. Nous vous remercions de bien vouloir vérifier auprès de votre organisme bancaire ou prendre une assurance annulation à vos frais. L'Association Yoga Shala n'est pas un organisme de voyage et ne peut en aucun cas être tenue responsable de toute annulation de la compagnie aérienne ou des conditions de votre voyage.

IMPERATIF : Avant de réserver votre billet, nous vous demandons de bien vouloir prendre contact avec l'association Yoga Shala afin de vérifier qu'il reste des places disponibles. Dans le cas contraire, nous ne pourrions assurer votre participation et l'association Yoga Shala ne pourra être tenue responsable du dédommagement de vos billets.

Votre inscription au stage sera validée uniquement après réception de votre dossier complet à l'association Yoga Shala avec la fiche inscription dûment remplie, copie du justificatif du vol et votre règlement complet.

🕉️ **Visites facultatives :**

Asilah est une paisible ville portuaire, située sur la côte Atlantique parfois surnommée "la perle du Maroc". Ancienne colonie portugaise, cette station balnéaire est attrayante pour les promenades dans ses ruelles pittoresques, ses maisons blanches, la vue sur les remparts du XVème siècle, sa mosquée et ses belles plages avec une atmosphère qui invite à la détente.



Tanger est l'une des plus anciennes villes d'Afrique du Nord et ville portuaire où convergent l'océan atlantique et la mer méditerranée.

Vous pourrez flâner dans sa médina, découvrir sa plage, sa kasbah, ses bazars et ses souks qui comptent parmi les plus animés du pays.

Vous pourrez également y admirer la forteresse qui surplombe la ville ou déguster un thé à la menthe ou un couscous dans une des terrasses de la médina.



La plage de Sidi Mright : Un sentier pittoresque part du lieu de la retraite et débouche sur une des belles plages du coin. Située à 30 minutes à pied ou 15 min en voiture.

**Réunion de préparation sur Zoom de 19h30 à 20h30
les jeudis 13 février et 22 mai 2025**



FICHE D'INSCRIPTION « *Retraite de Yoga au Maroc* »

Afin que tous nos adhérents puissent bénéficier des propositions de l'Association, la priorité est donnée aux personnes qui ne sont pas allées en 2024 en Inde.

En fonction du nombre d'inscrits et à compter du 2 novembre 2024, nous ouvrirons l'inscription à tous les adhérents, ainsi qu'aux non-adhérents.

Pour participer à ce stage, vous devrez impérativement valider votre billet d'avion pour confirmer votre place.

Comment s'inscrire ?

① Prendre vos billets d'avion pour être à Tanger le mercredi 28 mai 2025 au soir.

⇒ Avant de payer votre billet, il est impératif de contacter Laurence MARTIN de l'association Yoga Shala par sms ou what's app au 06.19.68.19.67 (entre 10h et 22h) pour vérifier au préalable qu'il reste bien des places disponibles pour le stage ainsi que pour la chambre que vous avez choisie. Si la chambre n'est plus disponible, nous vous indiquerons les chambres restantes.

② Dès que vos billets sont confirmés :

- Envoyer une copie ou un justificatif de vos billets par email à yogashalabuc@gmail.com.
- Retourner votre dossier complet avant le 30 avril 2025 uniquement par courrier à l'adresse suivante :
YOGA SHALA BUC 2 Résidence Les Jardins Dauphine 78530 Buc.
Les inscriptions seront enregistrées par ordre d'arrivée (cachet de la poste faisant foi).

Une liste d'attente sera ensuite mise en place par ordre d'arrivée et vous serez prévenus en cas de désistement.

Votre dossier complet comprend : la fiche inscription remplie, votre règlement par chèque, le justificatif des billets d'avion et la décharge de responsabilité dûment signée.

Nom: Prénom :.....

Adresse :.....

Ville : Code postal :.....

Téléphone portable :..... Adresse email :.....

Personne à contacter en cas d'accident :

Nom: Prénom :.....
Téléphone portable :..... Adresse email :.....

Numéro de Chambre retenue :

Montant de la participation au stage : €

Règlement par chèque à l'ordre de l'association Yoga Shala.

Vous avez la possibilité de régler votre séjour en 1 ou 2 fois par chèque qui seront respectivement encaissés en Mars et Avril 2025.

Annulation du stage :

Toute annulation de participation au stage doit être faite par écrit et uniquement par courrier à Yoga Shala Buc 2 Résidence les Jardins Dauphine 78530 Buc avant le 28 février 2025.

Après le 1^{er} mars, aucune annulation ne fera l'objet d'un remboursement partiel ou intégral.

Fait à :

Le :

Nom et Prénom

Signature précédant la mention "lu et approuvé"

Décharge de responsabilité pour accidents ou autres évènements

Je soussigné(e) Madame / Monsieur

.....

Né(e) à, le

...../...../.....

Domicilié(e) à

.....

.....

Certifie participer au stage “Retraite de Yoga au Maroc” (ci-après le “Stage”) organisée par l’association Yoga Shala (ci-après “Yoga Shala”) du 28 mai au 2 juin 2025 à Dmina au Maroc.

Par la présente, je déclare assumer tous les risques au sujet de la participation à toutes les activités menées par Yoga Shala, ses membres du bureau et les Professeurs intervenants auprès de Yoga Shala, lors du Stage, y compris tous les risques liés au voyage, ainsi que toutes activités menées lors du temps libre entre les pratiques de Yoga, et je décharge de toutes responsabilités Yoga Shala et les personnes susmentionnées.

Je certifie que:

- Je suis assuré(e) au titre de ma responsabilité civile vis-à-vis des tiers, et
- Je suis en bonne forme physique, et je suis suffisamment préparé(e) ou formé(e) pour participer au Stage. Je ne fais l’objet d’aucune contre-indication médicale de nature à m’empêcher de participer au Stage.

Il est de ma seule responsabilité de veiller à mes biens pendant le Stage. Je ne pourrais pas tenir les propriétaires des locaux pour responsables en cas de perte, vol, ou casse de mes biens.

A

le...../...../.....

Signature précédant la mention “lu et approuvé”