

RETRAITE YOGA, LUXE ET EQUILIBRE AVEC STEPHANIE & NICOLAS

Pause Yoga & Méditation dans un lieu d'exception

PALMERAIE DE MARRAKECH – 21 - 26 mai 2019



Retrouvez-nous pour une parenthèse de bien-être total sous le soleil bienfaisant de Marrakech : 6 jours dans un boutique hôtel de luxe au cœur de la Palmeraie pour vous ressourcer en profitant de la beauté naturelle du lieu tout en approfondissant votre pratique.

Au programme : 4h/jour de yoga et méditation matin et soir, découverte libre de Marrakech, alimentation saine, bio et équilibrée, détente au bord de la piscine et au spa, promenades dans le jardin luxuriant...

Cette semaine vous permettra de vous reconnecter à la nature et à vous-même pour un regain d'énergie et de vitalité profonde.

LIEU DU STAGE – Palais Aziza & Spa

De toutes les villes impériales marocaines, Marrakech est sans doute celle dont le nom évoque le plus l'exotisme, l'enchantement et le dépaysement total (à seulement 3h de Paris !). Ville chargée d'histoire, Marrakech est une cité magique avec pour toile de fond la chaîne de l'Atlas et ses sommets enneigés. Le mois de mai avec une température moyenne de 28° est la période idéale pour la découvrir.

Gorgé de soleil et de nature, bénéficiant d'un calme complet, l'environnement du Palais AZIZA est propice à la relaxation, au ressourcement et à la régénération profonde.

Situé à seulement 10 minutes du centre de Marrakech, au cœur d'un fabuleux jardin exotique, l'établissement offre une large piscine chauffée, des chambres au confort luxe et un spa traditionnel avec hammam et offrant de nombreuses possibilités de soins. Les séances de yoga auront lieu dans un magnifique espace de pratique soit en extérieur dans le jardin, en terrasse ou sous une grande tente berbère.

Toutes les chambres climatisées comprennent une télévision à écran plat, un minibar, une salle de bain privative avec baignoire spa, du linge de maison en coton égyptien, des peignoirs ainsi qu'un balcon ou une terrasse donnant sur la piscine ou le domaine verdoyant.



PROGRAMME DE LA SEMAINE

Mardi 21 mai

Après-midi : accueil des participants autour du traditionnel thé à la menthe et présentation du programme et des participants

17H30/19H30 : cercle d'ouverture, nous aurons le plaisir d'ouvrir notre séjour avec une séance de Yoga et méditation autour du chakra racine pour s'ancrer et poser nos intentions

20H : dîner, soirée libre

Du mercredi 22 au samedi 25 mai

8H : jus detox, tisanes

8H30/10H30 : méditation, kriyas (purifications énergétiques), pranayama, pratique dynamisante

10h30/11H30 : brunch complet servi en buffet au bord de la piscine

Après-midi libre : piscine, lecture, marche, randonnée ou balades à cheval, visite de Marrakech, soins au spa : hammam, massage, soins esthétiques, soins énergétiques (reiki...)

17H30/19H30 : yoga régénérant, slow flow, yoga nidra, méditation et bain sonore en alternance selon les soirs

20H : dîner et partages possibles autour de la philosophie, santé et alimentation yogique

Dimanche 26 mai

8H : jus detox, tisanes

8H30/10H30 : méditation, kriyas, pranayama, pratique posturale et dynamique (vinyasa) pour l'harmonisation globale des chakras

10H30 : brunch, derniers partages d'expérience

ENSEIGNANTS : Stéphanie & Nicolas

Le stage sera encadré par 2 professeurs certifiés et expérimentés, aux expériences et formations complémentaires, pour une immersion totale de Yoga et Méditation et un **accompagnement sur mesure de chaque participant**.

STEPHANIE BILLARD



Pratiquante de Yoga et Méditation depuis 13 ans, Stéphanie partage sa passion à travers un enseignement équilibré, à la fois doux et intense et orienté vers le ressenti et l'harmonisation énergétique.

Fruit de ses multiples expériences et formations (Greenyoga tradition Iyengar, Vinyasa avec Gérard Arnaud, Prana Flow avec Simon park notamment), la pratique met l'accent sur l'alignement du corps et de l'esprit dans les postures et le souffle. Elle marie harmonieusement des séquences plus dynamiques de Vinyasa Flow pour développer fluidité, souplesse, ouverture dans le corps comme dans le mental.

Passionnée et formée en nutrition, santé naturelle et soins énergétiques (reiki et bols tibétains), elle vous donnera un maximum de conseils pour prendre soin de vous et mettre en place des rituels quotidiens pour votre mieux être.

Elle a vécu plus de 12 ans à Marrakech de 2005 à 2017 et vous fera partager sa connaissance et son amour du Maroc et de la cité ocre. Elle pourra vous orienter vers les bonnes adresses et lieux insolites ou secrets à découvrir 😊

NICOLAS DUPOUY



Professeur depuis 2003, dans la lignée de TKV Desikashar (Viniyoga), il enseigne un yoga aux solides bases techniques et philosophiques ayant pour principe l'adaptation à l'individu. Passionné par cette discipline et sa transmission, il conçoit son activité comme un "art de la rencontre".

Egalement formé auprès de Lionel Coudron (Yogathérapie) et Blandine Calais Germain (Anatomie pour le Mouvement), il souhaite développer le potentiel de chacun dans le plus grand respect du corps et de l'esprit. Il enseigne depuis 2014 au centre Yoga Time dirigé par le Docteur Coudron.

Par ailleurs, professeur de théâtre expérimenté, il apprécie particulièrement l'animation de groupe. Il conçoit le yoga comme une matière créative faisant dialoguer corps et esprit et souhaite accompagner, chacune, chacun, vers son expression propre.

STYLE DE YOGA

Niveaux : il n'y a pas de prérequis, les débutants sont les bienvenus 😊

Styles proposés :

- Vinyasa Flow (enchaînement de postures en coordination avec le souffle)
- Prana Flow (pratique dynamique fluide et gracieuse favorisant la circulation de l'énergie)
- Hatha inspiré Iyengar (pratique posturale intense et précise avec focus sur l'alignement)
- Viniyoga (pratique au large éventail de postures, de respirations, de relaxations et de méditations.)
- Yin Yoga (pratique lente et profonde, centrée sur le relâchement des tissus conjonctifs et fascias et le travail des méridiens)
- Yoga Nidra (yoga allongé favorisant une relaxation profonde par un voyage intérieur guidé)

RESTAURATION

Avant la pratique matinale, il vous sera proposé une boisson chaude (jus citronné, jus detox, tisanes).

Après la pratique, un magnifique brunch vous attendra au bord de la piscine avec fruits et légumes frais, jus frais detox, salades variées, tartes salées aux légumes et fromages locaux, pains et spécialités maison (option sans gluten et sans lactose).

Le dîner, toujours d'une extrême fraîcheur, est réalisé par un Chef spécialisé en cuisine santé, gourmande et vitalité. Il sera servi à table selon un menu décliné en 3 plats aux saveurs locales et de saison (entrée, plat, dessert).



POINTS FORTS DU SEJOUR

- Un enseignement et encadrement par 2 professeurs certifiés et expérimentés
- Prise en charge et accompagnement sur mesure de chacun
- Hôtel de luxe à moins de 10 min du centre ville
- Jardin luxuriant et confort exceptionnel
- Une cuisine flexitarienne saine, bio, locale, gourmande et raffinée



ACTIVITES ET VISITES

Marrakech est la ville des contrastes entre nature verdoyante et apaisante et ville rouge haletante au patrimoine historique millénaire.

L'hôtel étant situé tout près de la ville, vous pourrez, si vous le souhaitez, aller à la rencontre de la culture et de l'histoire locale en visitant les lieux phares de la ville impériale :

- Place Jemaa El Fna et les souks de la medina
- Palais Bahia, Tombeaux Saadiens, Medersa Ben Youssef, les remparts
- Jardin Majorelle et Musée Yves Saint Laurent
- Découverte de la Palmeraie, promenades en calèche ou à dos de dromadaire



ACCES

Marrakech est relié en vol direct (3h de Paris, 2H15 de Bordeaux, Toulouse, Marseille) par de nombreuses compagnies : Transavia, Easyjet, TUI Fly, Air Arabia, Ryanair, Royal Air Maroc

L'aéroport International de Marrakech est situé à 20 min de l'hôtel

L'hôtel peut assurer le transfert depuis l'aéroport sur demande, des grands taxis sont aussi disponibles directement à l'aéroport (compter 25/30 € par trajet)

Nous pourrions organiser des transferts communs selon les horaires d'arrivée des participants.

TARIFS

ENSEIGNEMENT

- 4h de Yoga par jour matin & soir
- Encadrement et conseils des 2 professeurs pour la pratique, la méditation, la nutrition santé
- Discussions autour de la philosophie et de l'ayurveda

Tarif Early Bird : 440 € jusqu'au 1ermars

Tarif normal : 550 € à partir du 2 mars

A réserver et à régler directement auprès de Nicolas Dupouy : nicolas1dupouy@yahoo.fr

Bulletin d'inscription (ci-joint) à remplir et à retourner à Nicolas

HEBERGEMENT du Mardi 21 au Dimanche 26 mai (6 jours/5 nuits)

- 5 nuits en chambre double
- Brunch buffet et dîners servis à table- boissons incluses
- Accès libre à la piscine, sauna, jacuzzi, fitness
- WIFI gratuit
- 15% de remise sur les soins au spa

Tarif en chambre double : 550 € en pension complète (brunch et dîner)

Tarif en chambre single : 750 € en pension complète

Les boissons en dehors des repas et autres extras ne sont pas inclus

Taxes de séjour en sus : 3€/pers/nuit

A réserver et à régler directement auprès de l'hôtel (tarif spécial accordé aux participants du stage)

Tel : +212 5 24 329 988 – reservation@palaisaziza.com - en précisant Stage Yoga Stéphanie & Nicolas

Nous serons heureux et honorés de partager avec vous notre passion commune pour le Yoga et la méditation dans le cadre idyllique du Palais Aziza, propice à l'évasion et à l'échange.

Namasté

Stéphanie & Nicolas