



Yoga randonnées au Maroc

octobre 2019

Ecole de Yoga Mathieu
La Haute Jambuère
35320 Lalleu
☎ 02 99 43 17 90
☎ 06 65 27 55 74
ecoleym@orange.fr
<http://ecoledeyogamathieu.fr>

Stage de kurma yoga, yoga nidra et randonnées dans le Haut Atlas avec Mathieu

Nous vous proposons de séjourner dans un village berbère, loin des circuits touristiques, dans une des plus belles régions de montagne de l'Atlas. Nous y ferons des randonnées et du yoga.

Dates : du mercredi 2 au mardi 8 octobre 2019

Vous êtes attendus à Marrakech le mercredi 2 octobre à 14h à l'hôtel du Pacha pour l'acheminement en bus privé vers Télouet (3 h 15 de route environ). Le retour à Marrakech est prévu le mardi en début d'après-midi.

Lieu

Télouet, village situé au cœur du pays Glaoui sur le versant sud du Haut Atlas à 1870 m d'altitude, près du col du Tichka.

Programme

8 h Do-in, 8 h30 petit déjeuner, 10 h à 13 h randonnée, Déjeuner, temps libre, 16h30 kurma yoga, yoga nidra, Repas.

Niveau

yoga : du débutant au professeur ; marche facile

Animateurs

Hassan, guide officiel, encadre les randonnées et nous raconte son pays.
Mathieu se contente d'un prénom, enseigne le kurma yoga et le yoga nidra.

Hébergement

Dans la maison d'hôtes Afoulki tenue par Malika et Hassan. Maison traditionnelle entourée d'un jardin planté d'oliviers et d'amandiers. Cuisine berbère délicieuse. Chambres à 2 lits.

Nombre de participants : 16

Prix du séjour

660 €. Ce prix comprend le transport Marrakech-Télouet-Marrakech, l'hébergement, les repas, la pratique du yoga, les randonnées, il ne comprend pas le vol jusqu'à Marrakech.

Un acompte de 160 € est demandé à l'inscription, il est remboursable jusqu'au 1^{er} juillet 2019 avec une déduction de 20 € pour frais d'inscription.

Avion

L'achat du billet d'avion pour Marrakech est à votre charge. Vous pouvez l'acheter sur Internet. Il y a des départs à partir de nombreux aéroports de province.

Il est préférable d'arriver le mardi 1er octobre (ou avant) et de prévoir un vol retour au plus tôt le mardi 8 octobre à partir de 15 h.

Passeport

Un passeport en cours de validité est obligatoire pour les ressortissants européens.



Bulletin à envoyer accompagné de votre acompte (à l'ordre de l'Ecole de Yoga Mathieu) à Ecole de Yoga Mathieu La Haute Jambuère 35320 Lalleu (France)

Des informations complémentaires vous seront envoyées ultérieurement.



MAROC 2019

Je verse un acompte de 160 € à l'ordre de *ECOLE DE YOGA MATHIEU*
(dont 140 € remboursables jusqu'au 30/06/2019)

NOM :

Prénom :

Adresse complète :

Code postal :

Ville :

Courriel :

Téléphone fixe :

Portable :

je désire un reçu pour ma comptabilité (mettre une)

Signature :