



# Yoga randonnées au Maroc

Septembre 2021

Ecole de Yoga Mathieu

La Haute Jambière

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 du 22 au 28 septembre 2021

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 :

Vous êtes attendus à Marrakech le **mercredi 22 septembre à 14h** à l'hôtel du Pacha pour l'acheminement en bus privé vers Télouet (3h30 de route environ). Le retour à Marrakech est prévu le **mardi 28 septembre 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 **non** strictement végétarienne.

Chambres à 2 lits.

**Nombre de participants : 21**

### **Prix du séjour**

660 €. Ce prix comprend le transport Marrakech-Térouet-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<sup>er</sup> juillet 2021 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 à Marrakech le mardi 21 septembre (ou avant) et de prévoir un vol retour au plus tôt le mardi 28 septembre à partir de 16 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 2021

Je verse un acompte de 160 € à l'ordre de ECOLE DE YOGA MATHIEU  
(dont 140 € remboursables jusqu'au 01/07/2021)

NOM : Prénom :

Adresse complète :

Code postal : Ville :

Courriel :

Téléphone fixe : Portable :

je désire un reçu pour ma comptabilité (mettre une )

Signature :