



Yoga et randonnées au Maroc

Août septembre 2023

Ecole de Yoga Mathieu

1 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 du 30 août au 6 septembre 2023

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 30 août à 14h à l'hôtel Ibis pour l'acheminement en bus privé vers Télouet (3h30 de route environ). Le retour à Marrakech est prévu mercredi 6 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

8h10 do-in, 8h30 petit déjeuner, 10 h à 13 h randonnée, déjeuner, temps libre, 16h30 à 19h 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 exclusivement** végétarienne.
Chambres à 2 lits.

Nombre de participants : 20

Prix du séjour

760 €. Ce prix comprend le transport Marrakech-Télouet-Marrakech, l'hébergement, les repas, la pratique du yoga et 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} juin 2023 avec une déduction de 20 € pour frais d'inscription.

Avion

L'achat du billet d'avion pour Marrakech est à votre charge. Il y a des départs à partir de Paris et de nombreux aéroports de province.

Il est préférable d'arriver à Marrakech le mardi 29 août (ou avant) et de prévoir un vol retour au plus tôt le mercredi 6 septembre à partir de 16 h.

Passeport

Un passeport en cours de validité est obligatoire pour les ressortissants européens. Vérifier les formalités sanitaires en vigueur pour l'entrée au Maroc.



Bulletin à envoyer accompagné de votre acompte (à l'ordre de l'Ecole de Yoga Mathieu) à
Ecole de Yoga Mathieu 1 La Haute Jambière 35320 Lalleu (France)
Des informations complémentaires vous seront envoyées ultérieurement.



MAROC 2023

Je verse un acompte de 160 € à l'ordre de ECOLE DE YOGA MATHIEU
(dont 140 € remboursables jusqu'au 01/06/2023)

NOM : Prénom :

Adresse complète :

Code postal : Ville :

Courriel :

Portable :

je désire une facture pour ma comptabilité (mettre une ☒)

Date :

Signature :