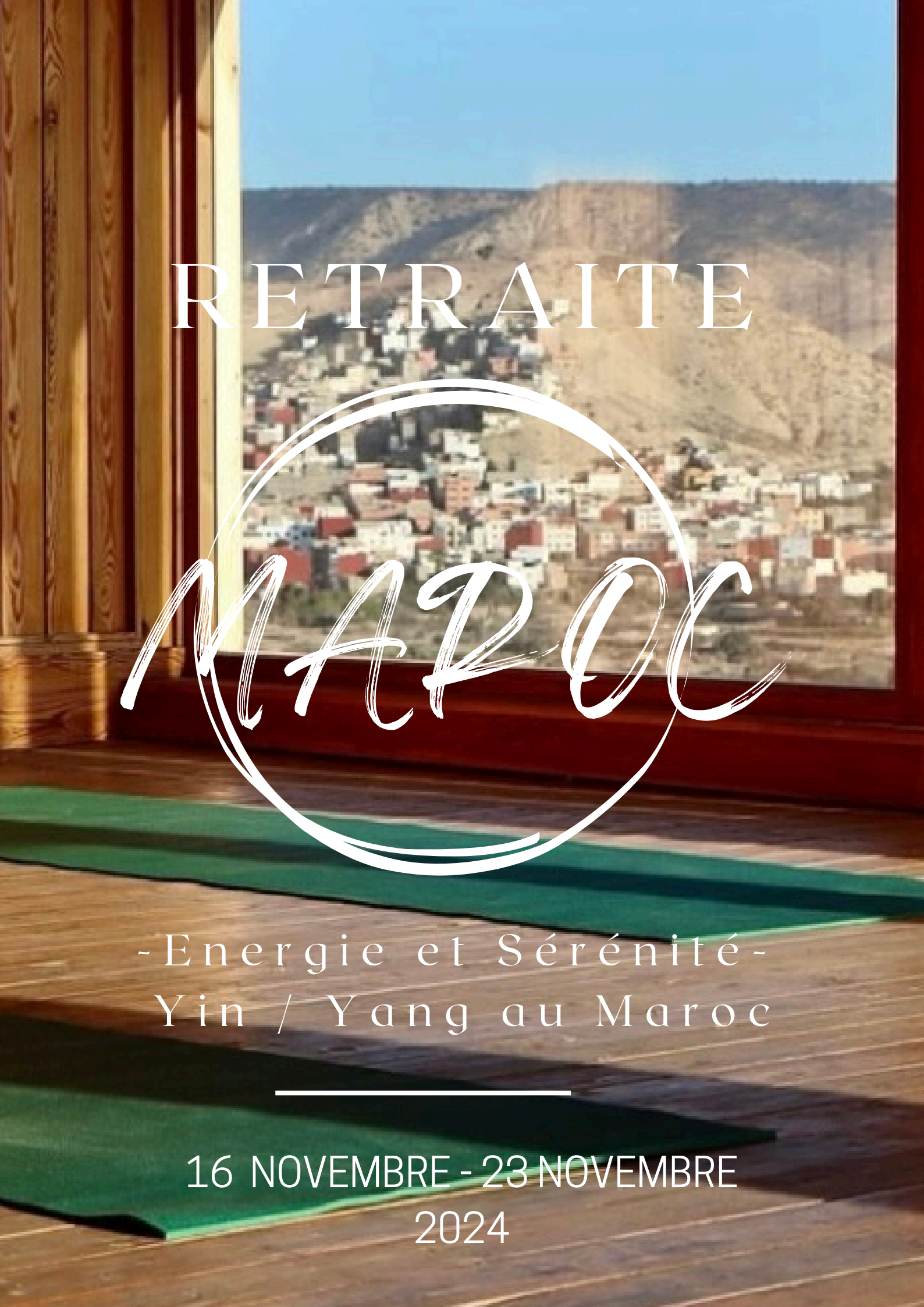

RETRAITE
MAROC
-Energie et Sérénité-
Yin / Yang au Maroc
16 NOVEMBRE - 23 NOVEMBRE
2024

- YIN & YANG -

*****

RETRAITE DE YOGA AU **MAROC**

ÉNERGIE & SÉRÉNITÉ

*****

16 AU 23 NOVEMBRE 2024

Retraite Yin / Yang

En 2022 déjà, Marion et Anne avaient choisi ce pays fabuleux pour leur retraite Yin / Yang, entre Terre et Océan.
Cette année encore, elles vous y emmènent avec un nouveau programme fantastique !

Une merveilleuse échappée en belle compagnie qui vous permettra de vous évader et d'approfondir votre pratique, guidé.e et accompagné.e par 2 enseignantes expérimentées.

Le Maroc est la destination parfaite pour vous recentrer et élargir votre horizon.

A QUOI VOUS ATTENDRE

Cette semaine complète “énergie et sérénité” sera l’opportunité d’équilibrer les énergies Yin et de Yang.

Le Maroc, avec ses magnifiques paysages, son énergie terrestre et la puissance de l’océan est l'endroit idéal !

En plus du programme de notre retraite qui est inclus dans le prix de votre forfait , vous pouvez ajouter à votre semaine de retraite plusieurs options adapté à vos envies et besoins.

Pour la première fois, nous vous offrons la **possibilité de combiner vos vacances avec le premier module 25H de notre "Immersion Profonde dans le Yin 50H "**.

Des journées exceptionnelles

Après la pratique matinale dans l’énergie dynamique de l’Océan, qui représente la fluidité, le mouvement et la puissance, nous prendrons un bon brunch pour faire le plein de saveurs et d'énergie.

Le reste de la journée est adapté au programme que vous avez choisi, selon que vous participez à la formation Yin, que vous avez réservé le stage de surf ou que vous voulez simplement vous détendre.

Avant le dîner, nous nous retrouverons dans le magnifique Shala sur le toit-terrasse. De là, vous pouvez non seulement profiter de la vue magnifique sur l’océan et l'horizon, mais aussi vous laisser aller ou vous inspirer pendant une profonde pratique de Yin.

Coucher de soleil garanti ! De là-haut, vous pourrez admirer les plus beaux couchers de soleil du Maroc sur l’eau.

OPTION 1
IMMERSION PROFONDE DANS LE YIN YOGA 25H

Module 1 de notre formation “Immersion Profonde dans le Yin Yoga de 50H”

Intégrez au Maroc le premier Module de l'Immersion du Yin sur les bases de la pratique du Yin Yoga dans votre semaine.

En plus du programme de retraite, vous aurez 5 jours de 3 heures de théorie et 2 heures de pratique & pédagogie - 1,5 heures de pratique par jour sont intégrées dans le programme de la retraite en fin d'après-midi et sont accessibles à tous les participants.
Après avoir participé à ce module, vous connaîtrez les bases du Yin Yoga et ses principes et pourrez soit les intégrer dans leur propre pratique, soit animer des cours de Yin Yoga de manière fondée.

- Les principes de la pratique et de l'enseignement du Yin Yoga.
- Les bases et l'origine du yin yoga.
- Théorie des méridiens et les organes, éléments et chakras correspondants.
- Création de séquences de Yin Yoga.
- Ce module se compose de 25 heures sur un total de 50 heures de formation et sont intégrées dans la semaine de retraite.

Il s'agit du premier module de la formation “Immersion Profonde dans le Yin” 50 H. Les dates du deuxième module seront communiquées ultérieurement. Il aura lieu à la fin du printemps 2025 à Hossegor et/ou à nouveau intégré dans une retraite.

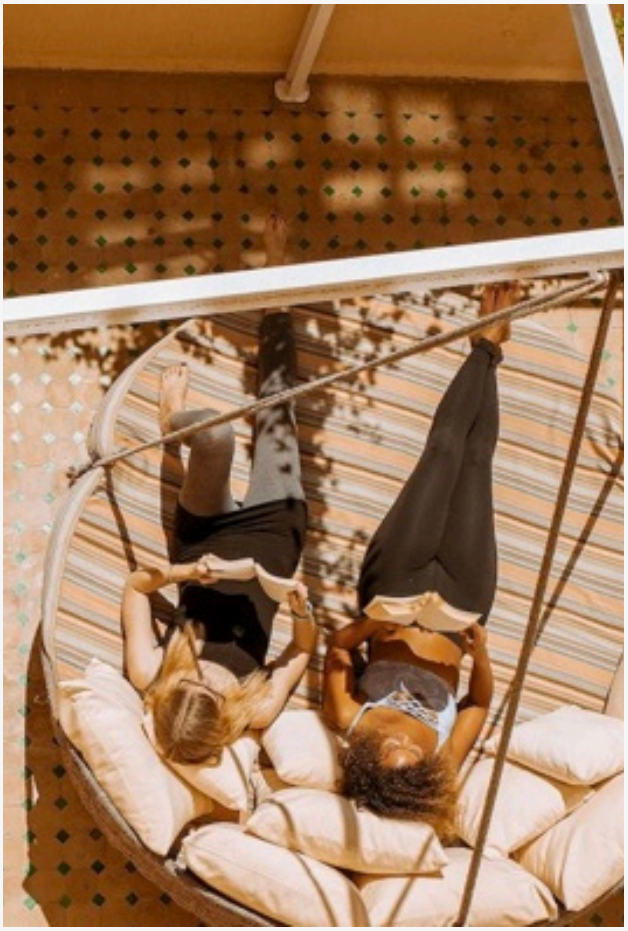
OPTION YANG
STAGE DE SURF

Si vous êtes plus attirés par l'océan et l'énergie Yang, vous avez la possibilité d’opter pour un cours de surf quotidien pendant 5 jours.

Easy Surf Maroc sera là en exclusivité pour vous initier au monde du surf. Ce cours peut être adapté pour les débutants mais aussi pour les surfeurs avancés. Si vous êtes déjà avancés et souhaitez surfer de manière indépendante, un surf guiding peut également être organisé.

* 5 jours de cours de surf 1,5H avec transport et équipement.

* Surf guiding individuel sur demande



OPTION LÄCHER PRISE

Si vous préférez rester sur Terre, aucun souci ! Vous pouvez simplement profiter de la belle terrasse de la maison, vous relaxer sur la plage, vous balader dans le village ou réserver un massage, un hammam traditionnel, et bien plus encore !

Ce qui est inclus

Le transfert A/R depuis l'aéroport d'Agadir

***

7 nuits en pension complète en chambre partagée

***

La pension complète (végétarienne, avec option vegan) pendant tout le séjour :
Délicieux brunch en buffet végétarien & jus de fruits le matin
Thé et collations saines l'après-midi,
Délicieux dîner
Eau, thé et café à disposition

***

2 pratiques de Yoga quotidiennes avec tout l'équipement à disposition

***

Cérémonie du lever du soleil avec méditation et rituel

***

Une Soirée Cuisine avec notre chef Mohammet qui vous dévoilera ses secrets de la cuisine marocaine

***

Une demi-journée d'excursion au marché traditionnel d'Agadir

***

Serviettes et linge de lit

Non inclus :

Votre vol A/R à réserver selon votre convenance
(nous pouvons vous orienter)
Assurance voyage / santé / annulation
Option Immersion Yin / Stage de Surf - services en extra

Services en extra que vous pouvez ajouter :

Créez vos vacances de rêves en choisissant ce que vous souhaitez ajouter au package !

Immersion profonde dans le Yin (25 heures)

Participez à notre module 1 de la formation de 50H qui comprend :

- 10 H de pratique
- 15 H de théorie
- notre Manuel
- votre certificat de 25 heures sur les bases de la pratique du Yin Yoga

Tarif : 340€

Stage de surf

Si l'Océan vous appelle :

* 4 ou 5 jours de cours de surf 1,5H avec transport et équipement

Tarif : 120€.

** Surf guiding individuel sur demande*

Option Lâcher Prise

Tarif : GRATUIT ;)

Ne rien faire en dehors du programme de yoga est également une option. Se détendre, lire, se promener, se faire masser *(en supplément)* ou simplement se reposer... tout est possible.

La Maison Yoga Surf

Notre villa privée est située à Tamraght, un village traditionnel décontracté au bord de l'océan, à 5km au Sud de la célèbre Taghazout, nichée sur les contreforts des montagnes de l'Anti-Atlas et l'océan.

La plage ainsi que le centre de Tamraght avec tous ses magnifiques petits cafés ne sont qu'à 10 minutes à pied de la maison. Tout est donc à distance de marche si vous voulez simplement vous détendre sur la plage ou faire un tour dans le village ou dans la ville animée de Taghazout (5 minutes en transport).

Les chambres sont décorées dans un style moderne-marocain. Vous dormirez dans des lits single en bois artisanaux décorés.

Il y a deux chambres en lits doubles disponibles pour les couples ou pour une occupation individuelle (prix sur demande - supplément).

Serviettes de bain, draps et couverture à votre disposition.

Un Yoga Shala avec le plus belle vue sur l'océan, et tapis & matériel à votre disposition.

Une salle à manger avec une grand espace commun.
Coin salon séparé pour la détente
Coin lecture avec vue sur l'océan
Vue panoramique sur la mer
WiFi dans toute la villa
Point d'observation de coucher de soleil avec des transats.

Les tarifs et conditions

Early Bird jusqu'au 31 août :
1190€ en chambre double / triple partagée - lit individuel.
+ tarif option Yin (**) ou Surf à ajouter

Tarif normal à partir du 1er septembre (*)
1390€ en chambre double / triple partagée - lit individuel
(*) Payez en une seule fois et bénéficiez de 10% de réduction
+ tarif option Yin (**) ou Surf à ajouter

Possibilité de chambre individuelle sur demande et supplément.

Règlement du Séjour
Un acompte de 50% est demandé à la réservation pour garantir votre place
Le total est dû avant le 1er novembre- possibilité de régler en plusieurs fois

Annulation par le participant :
Quelle qu'en soit la cause :
Avant le 1er octobre : 50% retenus - *sauf si vous trouvez une personne pour vous remplacer*
Après le 1er octobre : le séjour entier est dû - *sauf si vous trouvez une personne pour vous remplacer*

Annulation par l'organisateur :
Nous nous réservons le droit d'annuler la retraite en raison d'un nombre d'inscriptions insuffisant. Cette annulation ne peut pas avoir lieu après le 1er octobre.
(**) L'option Yin aura lieu pour 4 participants minimum. Nous nous réservons le droit d'annuler la retraite en raison d'un nombre d'inscriptions insuffisant. Cette annulation ne peut pas avoir lieu après le 16 octobre.
Nous nous dégageons de toute responsabilité en cas d'annulation pour raison sanitaire , d'autres dates vous seront alors proposées.

Pensez à l'assurance voyage pour prévenir toute annulation ! Nous vous conseillons aussi de souscrire à une assurance rapatriement.

- YIN & YANG -

*****

RETRAITE DE YOGA AU **MAROC**

ÉNERGIE & SÉRÉNITÉ

*****

16 AU 23 NOVEMBRE 2024

VOS CONTACTS

Anne Moser
anne.moser81@gmail.com
+33670331529
Instagram : @yogifitbiarritz

Marion Lesage
marion@soulshineyoga.fr
+33687752263
Instagram : @soulshineyoga_fr

- YIN & YANG -

*****

RETRAITE DE YOGA

AU **MAROC**

ÉNERGIE & SÉRÉNITÉ

*****

16 AU 23 NOVEMBRE 2024

FICHE D'INSCRIPTION

Nom :
Prénom :
Date de naissance :
Adresse :

Téléphone :
Email :

Pratique de Yoga :

Allergies éventuelles :
Régime alimentaire spécifique :
Éventuelles blessures ou opérations / problèmes de santé / traitement médical :

Option choisie : Formation Yin / Stage Surf / Lâcher-Prise
(entourer l'option choisie)

Informations vols (aéroport & horaires)

Je soussigné(e)....., certifie avoir pris connaissance des conditions du déroulement du stage et les accepte dans leur intégralité. Je joins la somme de ..... euros pour acompte de 50% de la somme totale du stage / pour la totalité du stage (barrer la mention inutile).

Fait à..... , le..... Signature

- YIN & YANG -

*****

RETRAITE DE YOGA AU **MAROC**

ÉNERGIE & SÉRÉNITÉ

*****

16 AU 23 NOVEMBRE 2024

Planning / journée type

L'arrivée est prévue samedi après-midi. Pour vous laisser le temps d'atterrir, la première pratique sera le matin à 8h30**,** et commencera par un cercle d'ouverture.

Programme-type :

- Thé, jus, smoothie (optionnel) : 8h
- Pratique matin : 8h30 → 10h30
- Brunch : 10h30
- 12h - 18h : Temps libre ou activités choisies
- Pratique du soir : 18h → 19h30
- Dîner : 20h

Snacks & boissons à disposition l'après-midi
Les horaires sont susceptibles de changer en fonction des activités de la journée.

En bonus : excursion au souk, Une soirée cuisine marocaine , …
En option : Immersion Yin, Stage Surf, hammam, excursion dans la Vallée du Paradis, massages, …

- YIN & YANG -

*****

RETRAITE DE YOGA AU **MAROC**

ÉNERGIE & SÉRÉNITÉ

*****

16 AU 23 NOVEMBRE 2024

Dans votre valise

La villa propose tout le matériel de Yoga dont nous aurons besoin : tapis, blocs, bolsters, sangles, ... Vous pouvez garder de la place dans votre valise pour :

- Tenues de yoga
- Maillot(s) de bain
- Vêtements légers pour la journée (*)
- Pull/sweat chaud pour le soir
- Veste de pluie
- Baskets / chaussures de marche légères
- Carnet et stylo
- Gourde
- Lecture
- Crème solaire
- Lunettes de soleil
- Drap de plage
- Trousse à pharmacie basique avec paracétamol, médicaments anti-spasmodiques / anti-nausée

Préparez-vous pour des termpératures d'environ 25 degrés la journée mais beaucoup plus fraîches le soir.

(*) Pensez que vous voyagez dans un pays musulman, tenue correcte et respectueuse plus que recommandée ;)