

JOURNEE TYPE

- 7h30 - Réveil énergétique en plein air
activer son feu intérieur
- 8h30 - Petit déjeuner marocain
- 10h30 - Départ pour des randonnées pédestres ou visites de sites culturels
décision prise en groupe
- Déjeuner sur le pouce
PIQUE-NIQUE
- 16h30 - Retour à la maison d'hôtes
- 18h00 - Pratique du Yoga, en plein air ou en salle
du corps physique au corps subtil, lâcher l'effort force dans la posture, pranayama, concentration, méditation,
OM
- 19h45 - Dîner marocain
- Le soir, en option :
marches silencieuses, lecture/étude des Yoga sutra de Patanjali, méditation...

DESCRIPTIF

Nous serons accueillis dans un superbe *dar*, au cœur du village de Moulay Idriss, perchée sur deux collines verdoyantes.

En rayonnant à partir de cette grosse bourgade aux maisons chaulées, nous pourrons découvrir Fès et sa médina classée au patrimoine mondial par l'Unesco, Meknès la ville impériale, les vestiges romains de Volubilis, le parc national d'Ifrane dans les montagnes du Moyen Atlas...

Le yoga nous accompagnera au fil des jours avec deux pratiques quotidiennes et des exercices de méditation en option.

Prix du stage : 160 € (+ adhésion 12 €)

Pour l'organisation, la pratique du yoga avec une enseignante diplômée, les séances de méditation guidées.

Vous aurez à régler sur place :

7 nuits en pension complète et en chambre double = 280 €

Le taxi de l'aéroport à Moulay idriss = 100 € A/R sur la base de 4 passagers (25 € / personne)

A prévoir aussi :

Le prix du billet d'avion pour l'aéroport de Fès, les taxis pour les excursions, les activités optionnelles (visites de sites, hammam, massage...).

Nous nous retrouverons le **samedi 27 avril** à **Fès** où des taxis réservés nous conduiront à Moulay Idriss.

Le retour pour Fès est prévu le samedi 4 mai, pour les vols de retour ou pour prolonger son séjour en dehors du stage.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Adresse :

Ville :

Code postal :

Tél :

Email :

Je m'inscris au stage de yoga du samedi 27 avril au samedi 4 mai 2019

Et je verse un acompte de 92 euros (à l'ordre de *CYSO*), que je joins au bulletin d'inscription et que j'adresse à :

**ASSOCIATION « C.Y.S.O. »
41 rue Paul Gauguin
Les Mûriers n°63
31100 Toulouse**

En cas d'annulation, à moins de 60 jours avant le début du séjour, la totalité de l'acompte sera retenu.