

# Yoga randonnées au Maroc

Ecole de Yoga Mathieu

La Haute Jambière

35320 Lalleu

☎ 02 99 43 17 90

☎ 06 65 27 55 74

infos-yoga@wanadoo.fr

www.infosyoga.info

## Avril 2010 : Stages de yoga, yoga nidra, méditation 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

1<sup>er</sup> stage : du dimanche 11 avril au samedi 17 avril 2010.

2<sup>e</sup> stage : du dimanche 18 avril au samedi 24 avril 2010.

Vous êtes attendus à Marrakech le dimanche à 14h pour l'acheminement vers Télouet (3 h 15 de route environ). Le retour à Marrakech est prévu le samedi suivant en début d'après-midi.

### Lieu

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

### Programme

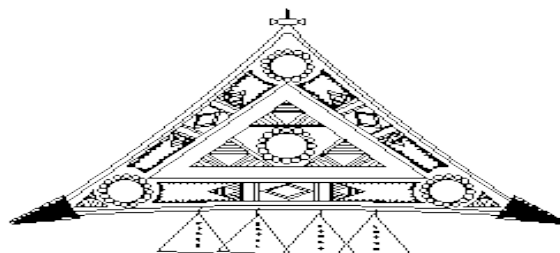
8 h Do-in. 8 h30 petit déjeuner. 10 h à 13 h randonnée. Déjeuner, temps libre. 17h à 19 h yoga, yoga nidra. Repas. Méditation.

### Niveau

yoga : du débutant au professeur ; marche : facile

### Animateur

Mathieu se contente d'un prénom, enseigne le yoga et le yoga nidra depuis 1972 et dirige la revue Infos Yoga.



## 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

590 euros. 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 190 euros est demandé à l'inscription, il est remboursable jusqu'au 1<sup>er</sup> janvier 2009 avec une déduction de 20 euros pour frais d'inscription.

## Avion

L'achat du billet d'avion pour Marrakech est à votre charge. Vous pouvez l'acheter auprès de l'agence de votre choix ou sur Internet. Il est préférable d'arriver le samedi ou tôt le dimanche matin et de prévoir un vol retour au plus tôt le samedi suivant en fin d'après midi.

## 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.

----- ✂ -----

Je verse un acompte de 190 euros à l'ordre de *ECOLE DE YOGA MATHIEU*  
(dont 170 euros remboursable jusqu'au 01/01/2010)

pour le stage n° 1  ou n° 2  (mettre une )

NOM : Prénom :

Adresse complète :

Code postal : Ville :

Courriel :

Téléphone fixe : Portable :

je désire un reçu pour ma comptabilité (mettre une )

Signature :