

RETRAITE DE YOGA IYENGAR AU MAROC (Tamraght)

DU 13 AU 20 OCTOBRE 2019



**Avec Rindra DIANOR
et la participation de Rodolphe BAUZET**

LE LIEU



Le Maroc surf camp est situé à une quinzaine de minutes de marche de la plage, dans le petit village de Tamraght à 20 minutes au nord d'Agadir et 40 minutes de l'aéroport d'Agadir. La période du mois d'octobre est idéale pour un séjour à Tamraght, les températures avoisinant les 15 degrés en matinée et 28 degrés l'après-midi.

La Villa est simple et confortable ; elle dispose de 3 terrasses avec vue panoramique sur l'océan. La terrasse du dessus, qui couvre le bâtiment, a une salle commune équipée de télévision ainsi que d'une connexion Wi-Fi, salle de bain, salle à manger, cuisine, barbecue et une vaste zone pour se relaxer en contemplant l'océan.

Par-dessus cette terrasse se trouve le shala de Yoga équipé de tapis, briques, sangles, bolsters et couvertures, avec vue sur les spots de surf.



L'HEBERGEMENT

La villa est composée de plusieurs chambres à partager avec 1 ou 2 personnes. Il y a également des chambres avec lit double pour les couples. Certaines ont une salle de bain commune à partager avec une autre chambre. Les draps et serviettes de douche sont fournis.

Possibilité d'être en chambre seul avec supplément de 15 euros/nuit (à indiquer lors de la réservation)

N'hésitez pas à contacter Maria à info@marocsurfcamp.com pour toute question relative à l'hébergement.



LES REPAS

Les repas sont servis sur la terrasse de la villa, vue sur l'océan.

Tous les produits de notre cuisine sont achetés localement.
Les repas sont abondants et sains,
du café fraîchement moulu avec des épices à la tajine traditionnelle.

Les fruits frais, le thé à la menthe et l'eau en bouteille sont inclus et disponibles toute la journée.

Possibilité de repas végétariens, ainsi que toute autre demande alimentaire spéciale.



L'ENSEIGNEMENT DE YOGA



Programme :

8h-9h : Petit déjeuner

9h30-11h30 : Pratique des postures debouts

12h : Repas

13h : Temps libre

17h-19h : Etirements vers l'avant, inversions et postures de détente

19h30 : Repas

Cette retraite de yoga se déroule dans un magnifique shala de 65m2 propice à la pratique de yoga. Elle est destinée tant aux pratiquants de yoga Iyengar pour approfondir et consolider leur pratique qu'aux débutants ou pratiquants d'un autre type de yoga désireux de suivre un enseignement de yoga Iyengar adapté à leur niveau : alignement du corps, approfondissement de postures par l'usage de matériel, tenue des postures...

Nous vous conseillons de rapporter votre propre tapis pour des raisons d'hygiène.

Le temps libre peut être utilisé pour aller surfer, profiter d'un hammam, d'un thaï massage, visiter le souk... Pour toute information relative à ces activités supplémentaires, vous pouvez vous adresser à

Maria par mail à info@marocsurfcamp.com



TARIFS ET RESERVATION

Le tarif est de 650 euros incluant :
Hébergement en pension complète
Boissons, thé, café, fruits à volonté
Transferts aller-retour Aéroport d'Agadir ou stations de bus
Enseignement de Yoga Iyengar (matériels fournis)

N'incluant pas :
Billet d'avion aller-retour
Activités additionnelles
Forfait surf optionnel 2h/jour à 175euros (transports et équipements fournis)
Supplément pour chambre simple à 15euros/nuit (à mentionner lors de la réservation)



Inscriptions et informations relatives à l'enseignement de yoga auprès de Rindra DIANOR
0637091932
centreyogasana@gmail.com
rindrayoga.com

Informations relatives à l'hébergement et au lieu auprès de Maria
+212 66 38 31475
+351934286513
info@marocsurfcamp.com
marocsurfcamp.com