

Stage de Yoga & Massages au Maroc sur Essaouira

3 au 8 mai 2017 - 6 jours

Avec IngY Ganga & Vilo Bee



Dans cette aventure marocaine, la pratique du Yoga et du Do-In vous accompagnera au jour le jour pour pouvoir profiter pleinement de votre séjour.

Mai est une période propice pour re-booster le corps, telle la nature qui éclot à cette saison aux mille et une odeur et couleurs. Telle la cuisine de Nora qui prendra soin de vos petits estomacs, en concoctant des plats végétariens et ceci pour les 3 repas de la journée. Le dépaysement et la pratique sur la terre d'Afrique seront d'autant plus dynamisant que le lieu du stage se situe aux confins de l'Océan Atlantique.

Amoureux de la nature et du soleil ce stage est pour vous.

Des temps libres sont laissés à votre goût d'aventures, solitude, lecture, excursions ou farniente. Nous construirons les cours de manière à vous voir repartir riche d'une petite routine personnelle à continuer une fois chez vous en auto-massage/ Do-IN et en yoga. / Hatha & Yin.



Nous souhaitons que tous les âges soient réunis, famille au grand complet bienvenue ! Les cours sont adaptés à chaque corps, chaque niveau.

Programme

6 jours, 5 nuits, 5 jours de stage yoga & massages (4 jours complets et 2 demi-journées)

Jour 1. Paris – Essaouira – Yoga – Nuit en maison d'hôtes

Arrivée à Essaouira, transfert pour la région d'Essaouira sur le lieu de stage (environ 20 minutes de trajet). Installation dans les chambres, visites des lieux, des jardins et lieux propices au yoga. Thé d'accueil.

18h30 : Cercle de bienvenue & Yin Yoga

20h00 : Dîner et nuit sur place

Jour 2 à Jour 5. Stage de Yoga & Massages - repas végétariens – Pension complète

La journée « type » est organisée ainsi :

07h30 à 08h00 Méditation

08h00 à 09h00 Do-in

09h00 à 10h00 Petit-déjeuner

10h30 à 12h30 Pratique libre, massage, plus l'atelier cuisine une fois ou deux pendant le séjour

13h00 à 14h00 Déjeuner gourmet & végétarien cuisiné avec soin par la cuisinière.

15h00 à 18h00 Temps libre, excursions, massage Shiatsu avec Vilo Bee ou à l'huile avec les femmes du village. Excursion organisée à Essaouira sur 1 après-midi dans le séjour, shopping bazar etc.

18h00 à 19h30 Yin Yoga

19h30 à 20h30 Dîner

20h30 à 21h30 Marche méditative, feu de camp, labyrinthe, mandala à créer.

A noter : 1 accès au Hammam d'1h est inclus sur la semaine pour chaque participant

Contenu des pratiques de Yoga :

- **Hatha Yoga** : une pratique de postures et de respiration qui permet une restauration complète du corps... Petit à petit vous arriverez à délaissier le rythme effréné de votre vie citadine et de travailleur peut-être. Un autre tempo s'installe. Une conscience dans les gestes et ce qu'on nomme une " méditation active"
- **Yin Yoga** : une pratique lente, passive et réceptive qui permet au corps à s'installer dans la posture avec plus d'abandon. Les tensions disparaissent. Le Yin est reconnu pour ses effets thérapeutiques sur les articulations aussi bien que sur le psychisme.
- Le **Shiatsu** est une méthode de soin simple et naturelle qui est pratiqué par la pression des doigts. Ces pressions stimulent le KI (la force vitale) et l'amène à circuler plus harmonieusement.
- Le **Do-In** ("voie de l'énergie") est une technique d'auto-massage sur les méridiens et les points d'acupuncture et d'exercices corporels et respiratoires, qui stimule la circulation harmonieuse de l'énergie vitale. Nous pratiquerons cette technique à deux pour s'initier et partager.

Activités optionnelles (à réserver et à régler sur place) :

- Hammam traditionnel 1 heure 12€,
- Gommage au savon noir et thé à la menthe 1h 15 36€
- Gommage au savon et enveloppement Rhassoul 1h45 55€
- Massage oriental à l'huile d'argan traditionnelle 30mn 25€
- Massage oriental à l'huile d'argan traditionnelle 1 heure 50€
- Randonnée dromadaire jusqu'à la plage (60€ par dromadaire).
- Randonnée à pieds demi-journée (3heures) : 20€, journée 40€
- Randonnée cascades Sidi M Barek : 20€/personne
- Visite du souk Had Draa : 20€/personne
- Soirée musicale Gnaoua 65€ par musiciens (minimum 3 musiciens),
- Atelier cuisine marocaine (5€/p).
- Soins énergétiques de 45 à 55 € la séance.
- Guide visite médina 25€ pour le groupe

Jour 6. Vol de retour

Pratique habituelle du matin. Cercle de clôture. Petit-déjeuner. Transfert pour l'aéroport d'Essaouira (environ 20 minutes de trajet) en fonction de l'heure de votre vol – déjeuner libre - Arrivée en France. Fin du voyage.

Le déroulement de nos programmes est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement sont habilités à prendre les décisions nécessaires.

Zen&go - SAS « Chagritas Aventures » au capital de 9 500 € - RCS Melun 515 011 310

N° d'immatriculation d'agent de voyages : IM077100025 - Garantie financière : APST - Assurance RCP : Hiscox

3, rue Paul Tavernier, 77300 Fontainebleau, France - Tél. : +33 (0)9 80 32 90 42 - E-mail: contact@zenngo.fr - www.zenngo.fr

Lieu

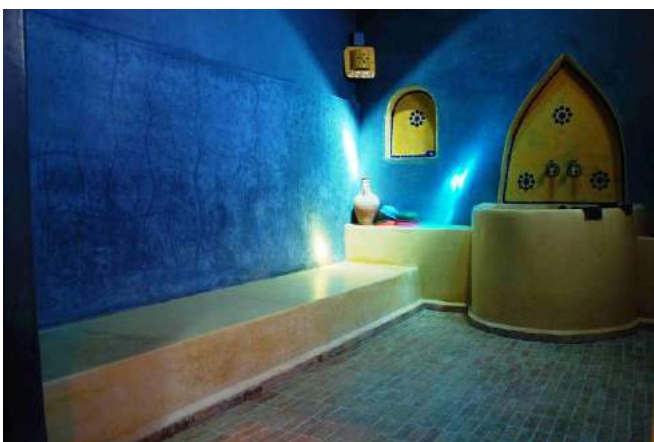
Douar Noujoum : Lieu privilégié situé à 13 kilomètres du centre de la médina d'Essaouira par la route, à 5 km à pieds d'Essaouira et à 4 km de la plage sauvage, derrière la forêt de thuyas et les dunes de sables.

Lieu d'hébergement :

- 6 bungalows
- 2 maisons d'hôtes
- Hammam
- 3 salles de thérapies individuelles
- 1 salle de thérapie de 70m2
- 1 restaurant
- 1 maison de gardien et de services
- 1 piscine naturelle
- Des espaces verts
- Tentés berbères

Un lieu écologique :

- Toilettes sèches
- Récupération des eaux usées pour l'arrosage
- Piscine naturelle
- Panneaux photovoltaïques
- Compostages
- Alimentation vivante, bio, végétarienne
- Soins naturels



Hammam



Chambre double



Salon



Salle pour le Yoga



Yourte pour le Yoga



Les professeures :

Ingy Ganga

aime voyager depuis son enfance. Elle en profite pour danser, chanter, photographier et ceci sur les routes de l'Égypte jusqu'à l'Inde. En 2004, elle découvre le Yoga, une nouvelle corde à son arc, qui relie les connaissances corporelles à une philosophie de vie qui lui plaît. Son amour du yoga est si grand qu'elle a commencé à le partager avec ses proches et petit à petit avec le « grand public » ; elle s'y dédie aujourd'hui à plein temps. C'est ainsi qu'elle vit à Paris depuis 2005 pour enseigner -notamment à l'Atelier Marais/ Paris 3ème- aux adultes et aux enfants. Ingy Ganga adapte ses cours de Yoga en fonction des humeurs et des saisons. C'est une combinaison de Hatha & Yin yoga et de mouvements de danse, afin de vous amener vers votre puissance intérieure et de vivre pleinement le moment présent. <http://ingyganga.com>

Vilo Bee

L'amour que je porte pour l'art et le mouvement m'a toujours accompagné dans ma vie. En passant par la danse, les différentes expressions artistiques et les arts martiaux je me suis retrouvée dans l'expression du toucher. Après ma formation arts plastiques et art contemporain je me suis plongée dans l'étude de shiatsu et grâce à cela apprendre la médecine traditionnelle chinoise et, l'art de toucher. Je suis formée également en massage thaï. Je pratique le shiatsu depuis 2009.



Pour toutes informations concernant les cours :

Contacts :

vilobeemassage@gmail.com – Tel. 0614386357

ingyganga@gmail.com – Tel. 0679056022

Zen&go - SAS « Chagritas Aventures » au capital de 9 500 € - RCS Melun 515 011 310

N° d'immatriculation d'agent de voyages : IM077100025 - Garantie financière : APST - Assurance RCP : Hiscox
3, rue Paul Tavernier, 77300 Fontainebleau, France - Tél. : +33 (0)9 80 32 90 42 - E-mail: contact@zenngo.fr - www.zenngo.fr

Dates & tarifs :

Prix de vente :

- 450 € / personne (tarif hors vols et hors transferts aéroport)
- 855 € / personne (transferts aéroport et vols inclus* depuis Paris - voir proposition de vols ci-dessous*)
A partir de 8 personnes inscrites.

* VOLS (sous réserve de disponibilité à la confirmation)

ALLER Mer. 3 mai 2017 - 07:20 Paris Orly - 09:55 Essaouira - Numéro de vol TO3048

RETOUR Lun. 8 mai 2017- 10:10 Essaouira - 14:30 Paris Orly - Numéro de vol TO3049

Ce tarif comprend :

- Vols internationaux (si option tarif avec vols inclus souscrite)
- Transferts aéroport A/R Essaouira (si option tarif avec vols inclus souscrite)
- 5 nuits en pension complète en chambre double en Douar sur place
- 1 accès d'1h au hammam sur la semaine / personne
- 1 visite de la Médina d'Essaouira l'après-midi du jour 5
- Accès à la grande salle de yoga lumineuse et confortable pour les pratiques
- La garantie des fonds déposés chez Zen&go

Le prix ne comprend pas :

- Vols et transferts aéroport (si option tarif hors vols souscrite)
- Les frais de stage de yoga à régler directement sur place aux professeurs (250 € / personne)
- Le supplément chambre individuelle en douar de 100 € / personne sur la semaine
- Le supplément en chambre individuelle de 75 € / personne (si demandé)
- Dépenses personnelles et activités optionnelles** (sorties plages etc...)
- Les transferts aéroport sur d'autres créneaux que ceux inclus dans la proposition
- Assurance voyage
- Pourboires
- Les frais de dossier de 15 € / personne (obligatoires)

Réservation

Par email contact@zenngo.fr

Par Tel. 09 80 32 90 42

Site Internet www.zenngo.fr

