

VENEZ VOUS RESSOURCER, TROUVER LA PAIX  
AU CŒUR DE PAYSAGES AUTHENTIQUES DANS LE HAUT-ATLAS AU MAROC  
PRATIQUES DE YOGA INTENSES • MÉDITATIONS SOUS LES ÉTOILES

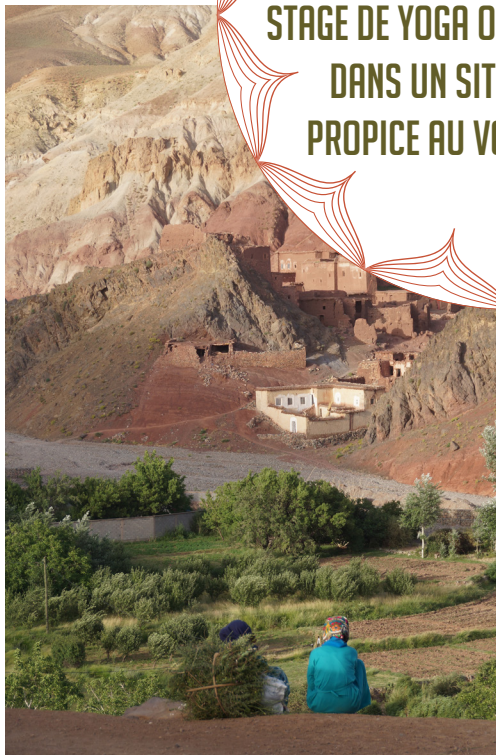
# Yoga

ET MÉDITATION  
AU MAROC

DU 22 AU 29 JUIN 2024

*Estelle Lefebvre*

## STAGE DE YOGA ORGANISÉ À TÉLOUET, DANS UN SITE MAJESTUEUX, PROPICE AU VOYAGE INTÉRIEUR



À quatre heures de route de Marrakech, Teloet est un village situé au cœur de paysages authentiques. Les vastes vallées cultivées contrastent avec la terre ocre qui s'élève aux quatre points cardinaux. À 1 800 mètres d'altitude, le climat au mois de juillet est très agréable. Le temps semble suspendu et la vie suit le rythme du soleil.

Vous pratiquerez le Yoga et la Méditation loin du tumulte de votre vie quotidienne.

Les conditions sont réunies pour une pratique soutenue du yoga selon la méthode Yogakshemam. Un enseignement traditionnel dont le but est de vivre la réalité, vivre le bonheur vrai et cultiver la paix. Vous découvrirez les plus belles pistes du Haut Atlas ainsi que d'autres magnifiques villages berbères et partagerez aux côtés de nos hôtes, Hassan, Malika et leurs enfants, la simplicité de la vie et l'art culinaire. Laissez-vous emporter par la magie des ciels étoilés du Haut-Atlas.

## PROGRAMME DU SAMEDI 22 JUIN AU SAMEDI 29 JUIN 2023

De Marrakech, arrivée à Teloet le samedi 22 juin. Le stage commence le dimanche 23 juin au matin et se termine le vendredi 28 juin au soir. Retour sur Marrakech le samedi 29 juin. Du 23 juin au 28 juin, les journées seront organisées autour de pratiques assidues de Yoga Yogakshemam comprenant du yoga posturales, concentrations, exercices respiratoires, de la sagesse indienne, de la méditation et

des contemplations sous le ciel étoilé.

Le séjour sera ponctué de randonnées-découvertes de la région de Teloet. Les randonnées sont accessibles à tous et un mulet peut être loué pour toute personne en difficulté. L'organisation des journées est modulable

**Atelier hors programme : hammam à votre convenance et location d'un mulet : 15 € la journée**



## COMMENT S'INSCRIRE

Envoyez un mail à Estelle ([estelle.yogak@gmail.com](mailto:estelle.yogak@gmail.com)) pour vous assurer qu'il reste de la place, puis envoyez le formulaire ci-dessous par mail si vous faites un virement ou par voie postale à l'adresse :

Estelle Lefebvre

145 Chemin des Courtioux

38680 Saint-André-en-Royans

150 €, par chèque à l'ordre d'Estelle Lefebvre, à joindre au formulaire de réservation. Solde (200 €) à régler avant le 1<sup>er</sup> mai 2023. Préparez une enveloppe de 370 euros pour votre séjour à Telouet, à remettre à M. Hassan Elhassaini à votre arrivée.



## ORGANISATION PRATIQUE DU VOYAGE

**Transfert en minibus** : de l'aéroport de Marrakech pour Télouet le 22 juin par minibus à 11h. Retour le 29 juin, départ de Télouet à 10h.

**Lieu** : Monsieur Elhassaini et sa famille nous accueillent dans leur charmante maison d'hôte, à Télouet, un village calme, au cœur du pays Glaoua sur le versant sud du Haut Atlas à 1870 m d'altitude.

**Prix total 720 euros**

Attention : passeport obligatoire. Pensez vérifier la validité de votre passeport (10 ans pour les adultes / 5 ans pour les enfants)

### LE PRIX COMPREND

- **Prix pension complète et randonnées : 370 €** (préparer une enveloppe à remettre à Hassan à votre arrivée)
- Le séjour en pension complète en chambre double.
- Les transferts en mini bus ou taxi si vous prenez le transport prévu pour le groupe (si votre arrivée est différée un coût supplémentaire de 60 € est à prévoir)
- Possibilité de repas végétariens.
- Les randonnées quotidiennes
- L'eau à table
- L'eau à raison d'une bouteille d'eau par jour par personne
- **Prix du Stage : 350 €**

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- Votre arrivée à Marrakech et votre retour en France.
- Les achats personnels.
- Les activités hors programme.
- Les boissons hors repas (excepté l'eau prévue).

Inscriptions dans la limite des places disponibles (15 personnes maxi).

Un complément d'informations sera remis après votre inscription.



# Yoga

**ESTELLE LEFEBVRE**

**+(33) 06 14 07 76 99**

## **ENSEIGNANTE : ESTELLE LEFEBVRE**

Découvrant le Yoga en 1988 auprès de Sandra Flamand (Paris).

Renonce à sa profession d'attachée de presse pour se consacrer à l'étude du Yoga, tout d'abord, auprès de l'association Shrividya de 1990 à 1993, puis au sein de l'École Yogakshemam (Nice) dirigée par Sri T. K. Sribhashyam.

Depuis 1998, enseigne le Yoga et la philosophie indienne, auprès de ses élèves.

Directrice de l'école Yogakshemam, France.



## **JE SOUHAITE PARTICIPER AU STAGE : YOGA ET MÉDITATION AU MAROC**

qui se déroulera du 22 au 29 juin 2024, à Télouet. Afin que mon inscription soit prise en compte, je fais de préférence un virement ou je joins à cette feuille un chèque de 150 € à l'ordre d'Estelle Lefebvre. Je règlerai le solde de 200 € avant le 1<sup>er</sup> mai 2024.

### **Par chèque à l'ordre d'Estelle Lefebvre**

• Un chèque de 150 € et un chèque de 200 €, pour le solde, qui sera encaissé fin avril.

• Je prépare une enveloppe de 370 € à remettre à Hassan Elhassaini à mon arrivée.

### **Par virement**

Estelle Lefebvre, établissement : Caisse d'Épargne  
IBAN : FR76 1382 5002 0008 0026 8672 430 - BIC : CEPA FR PP 382  
• 150€ à l'inscription et 200 € avant le 1<sup>er</sup> mai, pour le solde.  
Nommez le virement (stage Maroc / prénom et nom)

Nom et Prénom (en majuscules) .....

Adresse complète (en majuscules) .....

Tél. .... Mail. ....@.....

Signature du participant