

Retraite d'Ashtanga Yoga

avec Lorelei & Rita

24-29 septembre

Lalla Takeroust, Maroc





Pratique guidée matinale
Ateliers d'approfondissement
Exploration en randonnée
Temps libre (piscine, hammam, massages)

**OUVERT A
TOUS NIVEAUX**

L'Ashtanga vinyasa yoga

L'ashtanga vinyasa yoga nous vient d'Inde. C'est un style de yoga dynamique, qui nous apprend à lier le mouvement avec notre souffle.

Au fur et à mesure des postures qui sont toujours dans le même ordre, le corps entier est sollicité et l'énergie se réveille.

C'est une pratique énergisante, aux nombreux bienfaits physiques (force, souplesse), énergétiques (respiration, énergie) et psychiques (détente, concentration).

Lorelei et Rita sont toutes deux pratiquantes de cette méthode depuis plusieurs années, et ont à coeur de vous la transmettre.



Au programme

Le jour d'arrivée :

mardi 24 septembre

- arrivée à partir de 15h00
- 18h00 cérémonie de bienvenue & présentations
- 19h00 diner
- à partir de 20h00 relaxation

Le jour du départ :

dimanche 29 septembre

- 07h30 Yoga pratique guidée
- 10h00 Brunch
- 12h00 Cercle de clôture & départ

Organisation de mercredi & vendredi

- 07h30 Yoga pratique guidée
- 10h00 Brunch
- 11h00 exploration / marche / temps libre
- 16h Atelier d'approfondissement
- 19h diner
- 21h pratique du soir

Jeudi

Vous aurez l'opportunité de passer la journée (de 10h à 18h) à Marrakech. Les frais de taxi ne sont pas inclus dans le tarif, mais Le Patio du Lac peut aider dans l'organisation du transport. Cette activité n'est pas obligatoire.

Samedi

Dans l'après-midi de samedi on profitera d'une randonnée organisée par Le Patio du Lac dans les environs de Talla Lakeroust.



Temps pour l'Exploration

Pendant notre séjour au Patio du Lac, vous aurez amplement du temps pour l'aventure.

Randonnée (samedi)

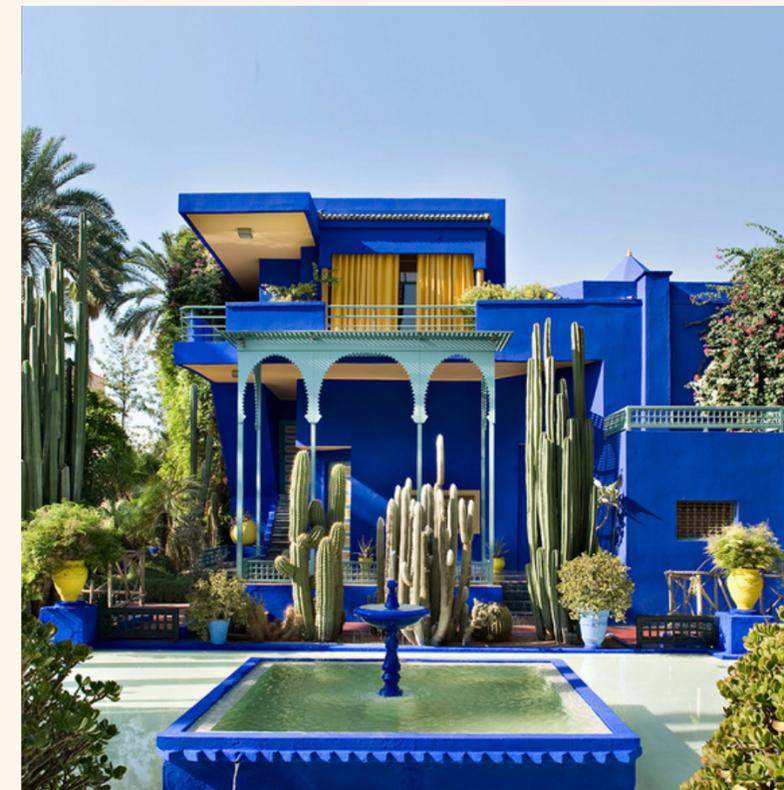
Dans le cadre du forfait, nous bénéficierons d'une randonnée guidée par le Patio du Lac dans les magnifiques environs de Lalla Takeroust. Avec une vue sur le lac et les montagnes de l'Atlas, cette expérience promet d'être mémorable.

Une journée à Marrakech

Avec Marrakech située à seulement 30 minutes en voiture du riad, ce serait dommage de ne pas explorer cette ville animée et vibrante. De la négociation dans le souk à la promenade dans le Jardin Majorelle, une seule après-midi est à peine suffisante pour découvrir cette ville magique.

Temps libre à Lalla Takeroust

Le Patio du Lac a créé un espace luxueux qui offre de nombreuses opportunités de détente et de temps pour soi. Les participant.es ont accès à la piscine, et il y a un hammam sur place et des possibilités de massage que vous pourrez apprécier moyennant des frais supplémentaires. Et quoi de plus parfait que de profiter de la vue depuis la terrasse sur le toit tout en dégustant un thé à la menthe marocain ?





La Patio du Lac

Nichée au bord du célèbre lac à Lalla Takerkoust, à 30mins de Marrakech, le Patio du Lac vous accueille dans une élégante maison d'hôtes de 400 mètres carrés.

Ce *riad* - une maison traditionnelle marocaine avec un jardin intérieur ou une cour - vous offre une expérience de séjour inégalée. Vous pourrez vous détendre dans la **piscine intérieure** ou profiter d'un moment de bien-être dans le **hammam**. Le **toit-terrasse** vous réserve une vue imprenable sur le lac et les sommets enneigés de l'Atlas, offrant ainsi un décor époustouflant à tout moment de l'année.

Aline, la propriétaire de ce magnifique riad, est une yogini française, qui a créé cet espace en pensant à ses compagnons de pratique. Pendant notre séjour, nous **pratiquerons sur la terrasse** sur le toit, entourés par la beauté incomparable des paysages marocains.

Hébergement

Il est possible d'opter pour des chambres individuelles ou partagées.

Chaque chambre est équipée très confortablement avec une salle de bain privée.

Les chambres ont différentes configurations de lits, allant des lits king-size aux lits simples. L'attribution des chambres se fera selon le principe du premier arrivé, premier servi.

Si vous réservez en tant que groupe ou en tant que couple, vous serez affecté à une chambre ensemble. Si vous réservez une chambre partagée et que vous êtes seul.e, vous partagerez la chambre avec un.e autre participant.e ayant opté.e pour la même option.

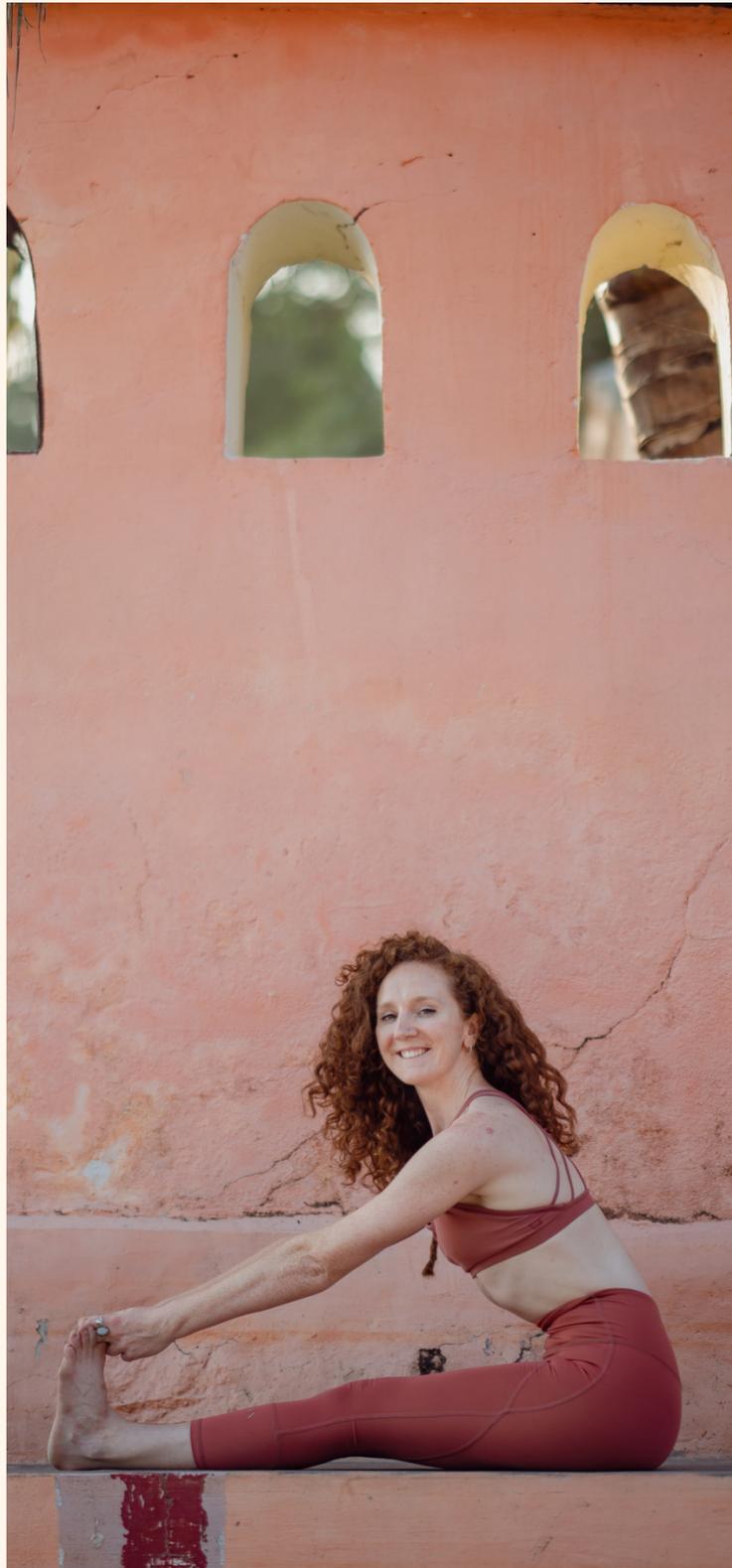


Vos guides

Rita et Lorelei se sont rencontrées en pratiquant l'Ashtanga à Mysore en janvier 2024. Au cours de ce mois, leur amitié a fleuri, partageant non seulement le titre de bouclées les plus magnifiques dans la communauté du yoga à Mysore, mais aussi leur désir de rassembler les gens dans la pratique de l'Ashtanga. Et ainsi est née l'idée de cette retraite.

Rita, originaire d'Irlande et adoptée par l'Alsace depuis 2016, guide des cours de yoga depuis 2021. Avec plus de 200 heures de formation reconnues par Yoga Alliance, ainsi que de nombreuses autres heures de formation en Europe et en Inde, dont un mois à Mysore, la pratique personnelle de Rita est guidée par l'Ashtanga et le Pranayama. Elle adore le pouvoir que le yoga peut avoir pour rassembler les gens et les expériences transcendantes qui se créent à travers ces rencontres. C'est pour cette raison qu'elle façonne des retraites, pour tisser des liens, tant humains que dans la pratique des participant.es

Lorelei, originaire de Bordeaux et actuellement installée à Lyon, pratique et anime des cours hebdomadaires d'Ashtanga depuis 2021. Elle a suivi une formation en Vinyasa et hatha de 200 heures ainsi que 500 heures en ashtanga. Passionnée par le yoga au sens large et curieuse, elle a pratiqué le vinyasa krama à Bali pendant un mois, ainsi qu'un mois intensif de yoga à Mysore. Elle a à cœur de proposer des adaptations créatives à l'Asht pour que chacun.e puisse trouver joie, autonomie et épanouissement dans sa pratique.





Les repas

Découvrez la richesse de la cuisine traditionnelle marocaine lors de notre retraite.

Nous vous proposons des plats végétariens authentiques, préparés avec des ingrédients frais et locaux, pour éveiller vos papilles et nourrir votre corps avec amour et bienveillance.

Une alimentation saine, végétarienne et gourmande sera privilégiée.

Laissez-vous emporter chaque brunch et dîner par les saveurs exquises de la gastronomie marocaine, où les épices et les herbes aromatiques se marient pour créer des plats délicieusement équilibrés et nourrissants.

L'eau sera à votre disposition pendant les repas. Hors des repas, vous pourrez acheter vos bouteilles au village.

FAQ

- **Quel est le niveau de pratique requis pour participer à la retraite?**

Il n'y a pas de niveau de pratique requis. Ayez en tête que l'ashtanga est une pratique dynamique, mais nous proposerons des adaptations pour tous les corps.

- **J'ai des intolérance alimentaires, ou / et des allergies ?**

Merci de nous le préciser dans le formulaire d'inscriptions et nous adapterons ensemble au maximum.

- **Y a-t-il des exigences particulières en matière de santé ou de condition physique pour participer à la retraite?**

Si pour vous c'est un premier contact avec la pratique, nous vous conseillons d'être plutôt en forme. S'il y a des blessures, merci de le préciser dans le formulaire d'inscription et nous en discuterons au cas par cas.

- **Les cours seront-ils dispensés en français uniquement ou y aura-t-il aussi d'autres langues disponibles ?**

Bien que les deux hôtes parlent anglais, la retraite se déroulera entièrement en français. Il est donc recommandé d'avoir un niveau de français raisonnable pour profiter pleinement de l'expérience.

- **Est-ce qu'il y aura de l'eau potable disponible ?**

Oui, de l'eau potable sera disponible pendant les repas. En dehors des repas, vous pourrez acheter de l'eau supplémentaire si nécessaire.

Aucune des pratiques proposées durant cette retraite ne remplace une consultation médicale.

Aucun traitement ne doit être arrêté, c'est seulement à votre médecin d'en décider.





Tarif & Infos pratiques

Tarif tout inclus :

- hébergement 5 nuits (draps & serviettes)
- 2 repas par jour (brunch et dîner)
- Les ateliers d'approfondissement
- Randonnée organisé par Le Patio du Lac
- tout le programme de Yoga
- Utilisation du matériel de Yoga

Non-inclus :

- le vol aller/retour
- les transferts et déplacement en taxi
- les activités en dehors du programme : hammam, massage, visite des alentours, etc..

Earlybird - jusqu'à 15 mai

- **CHAMBRE PRIVÉE : 1026€ / pers.**
- **CHAMBRE PARTAGÉ : 855€ / pers.**

Prix standard - après le 15 mai

- **CHAMBRE PRIVÉE : 1140€ / pers.**
- **CHAMBRE PARTAGÉE : 950€ / pers.**

Réservation & trajet

Pour plus d'info sur le site :

<https://www.patiodulac.fun>

Adresse:

Le Patio du Lac,
Lalla Takerkoust 42000, Maroc

Trajet :

Arrivée au Maroc : Marrakech Menara Airport (RAK)

Arrivée à Lalla Takeroust : Taxi depuis l'aéroport - 40€ /
taxi

Pour les participant.es arrivant à l'aéroport de Marrakech, nous organiserons un service de taxi pour les conduire à Lalla Takeroust au tarif de 40€ par taxi. Selon les heures d'arrivées, ce montant pourra être divisé si vous êtes plusieurs dans le taxi. Ce même service peut également être organisé pour le jour du départ.

Réservation et information :

Pour les réservations, demandez le bulletin d'inscription. Pour toutes informations supplémentaire, contactez :

Rita

<https://www.ritagrantyoga.eu>

<https://www.instagram.com/rita.grant.yoga/>

Tél. +33 (0)7 71 83 01 86

Lorelei

https://www.instagram.com/utsahaa_yoga/

Tél. +33 (0)688653911