

**STAGE YOGA et DANSE THÉRAPIE**  
**AU MAROC DU 27 AVRIL au 4 MAI 2024**



**Stage Yoga et Danse Thérapie**  
**Au Maroc du 27 avril au 4 mai 2024**

## Aux portes de l'Atlas Aux portes du silence « L'art de vivre l'instant présent »

Notre relation à un monde de plus en plus complexe, notre rapport au temps s'accéléralant, nous fait ressentir le besoin impérieux de trouver des moments de recul, de ressources, afin de revenir à une simplicité de vie.

Nous vous proposons une semaine de stage dans un éco Lodge situé sur un domaine de 7 hectares avec une vue imprenable sur l'Atlas à proximité de la ville rouge « Marrakech la sublime ». Quaryati est un havre de paix où vous trouverez détente et sérénité, le lieu idéal pour une reconnexion à soi.

### **NATHA YOGA « Les Essentiels »**

La pratique du Yoga modifie notre rapport au temps. L'immobilité et la détente du corps obtenu par la posture (asana), la fluidité du souffle obtenue par la maîtrise de la respiration (pranayama), l'apaisement des pensées amené par la concentration (dharana) et la méditation (dhyana) nous plonge dans cette sensation très singulière de suspendre le temps, d'être ainsi disponible pour savourer l'instant présent.

Par un travail spécifique sur les centres d'énergie (Chakra), les cinq sens et les cinq éléments qui s'y rattachent, combinant techniques de Hatha Yoga et de Yoga Nidra, nous développerons cette qualité fondamentale « d'Être ».

### **DANSE THÉRAPIE « Danser et créer sa vie »**

En nous reliant aux battements de notre cœur et au rythme de notre souffle, la danse thérapie nous met en résonance avec nos rythmes corporels les plus profonds, à l'origine de la vie.

C'est à travers le mouvement spontané, la gestuelle instinctive que naît une forme de créativité. Le force du rythme, l'énergie de la pulsion, la vibration et l'enracinement nous permettent d'être au plus proche de nous-mêmes et favorisent l'émergence de l'évanouissement du mental.

L'alternance de la danse et du yoga nous ouvre l'unité corps-cœur-esprit pour une réelle expérience de joie !

Ce stage sera également sous le signe du partage et de la convivialité.

Vous pourrez déguster une cuisine marocaine authentique, végétarienne, préparée avec des produits frais.

Cette semaine sera ponctuée d'une superbe randonnée dans l'Atlas et d'une excursion à Marrakech.

Vous pourrez bénéficier d'un accès au hammam et de massages sur rendez-vous.

Le lieu est doté d'une magnifique piscine pour vos temps de détente.

**DATES** : Du samedi 27 avril au samedi 4 mai 2024 (7 nuitées)

Possibilité d'arriver la veille avec supplément

Début du stage samedi 16h30

Fin du stage samedi 14h

**LIEU** : Quarryati : Un merveilleux Eco Lodge à 20 km de Marrakech.

quaryati@gmail.com

Tel : 00212661242770 Whatsapp

Cet espace propose tout le confort pour accueillir votre retraite : chambres confortables, nourriture saine et délicieuse, piscine, spa, hammam et massages sont à votre disposition sur rendez-vous.

<https://www.quaryati.com>

Quotidiennement, nous pratiquons entre 3H de yoga et 2H30 de danse thérapie en alternance avec les autres activités prévues. Les horaires sont souples, possibilité d'adaptation en fonction des journées.

## ENSEIGNANTS

**Kat Eratostene** : Formatrice, enseignante de Hatha Yoga et Yoga Nidra de la lignée des Natha yogis, art thérapeute  
<https://natha-yoga-formation.com>

**Valérie Beaufort** : Formatrice, psychopraticienne en psychothérapie multiréférentielle et intégrative, sophrologue, art thérapeute  
<https://www.valeriebeaufort.com>

**PRIX** : 1300 € hors billet d'avion

Ce prix comprend :

- Hébergement en chambre double et en pension complète
- Les enseignements
- L'excursion à Marrakech avec transport et guide
- La randonnée dans l'Atlas avec transport, guide et repas

Veillez-vous assurer que votre **passport** soit valide.

## Les inscriptions sont ouvertes :

- Le nombre de places est limité
- Votre inscription sera validée par le règlement de **500€ d'arrhes**

Soit **un chèque** à poster à l'ordre d'UMA DEVI  
103 av Gambetta 84160 Cadenet.

Ce chèque d'acompte sera encaissé le **1<sup>er</sup> avril 2024**

Soit **un paiement en ligne** sur le site de Valérie Beaufort

<http://maroc.valeriebeaufort.com>

En cas d'annulation de votre part après le 1<sup>er</sup> avril 2024, les arrhes ne seront pas remboursées.

**Nous nous engageons avec vous et refusons par conséquent d'autres personnes.**

**Pour toutes informations complémentaires, vous pouvez nous joindre :**

**Kat 06 12 91 56 81**

**Valérie 06 79 66 16 53**

**Au plaisir d'un partage dans le cœur**

**Kat et Valérie**



