

STÉPHANIE LACHANCE



*Passionnée de l'être humain et de son bien-être, Stéphanie Lachance, débute ses études en sciences sociales dans les années 90. Réalisant rapidement que ce n'est pas de cette façon qu'elle atteindra sa vibration intérieure, elle poursuit son cheminement professionnel en devenant massothérapeute Agréée FQM en Suédois, Shiatsu, Shiroabyanga et plusieurs autres techniques connexes... Elle s'accomplit dans cette profession depuis plus de 23 ans. Amoureuse des danses du monde, du corps physique et de croissance personnelle, elle débute une formation en yoga à l'aube de ses 40 ans. Désormais enseignante accréditée de yoga prana flow vinyasa énergétique, elle poursuit son cheminement et se perfectionne en Hatha Yoga et ergonomie de la posture. Elle entame sa quatrième année d'enseignement au Centre de santé Namasté à Amos, en Abitibi-Témiscamingue dont elle est la propriétaire depuis 5 ans. Souriante, dynamique et riieuse, c'est à travers son enseignement du yoga et de sa pratique de la massothérapie que Stéphanie trouve enfin l'union parfaite entre l'âme, l'esprit et le corps physique.*

### CE FORFAIT COMPREND

- Tous les transports terrestres pendant le circuit
- Hébergement en occupation double
- Les excursions tels que mentionnées au programme avec notre guide francophone
- Guide Marocain francophone
- Les repas en pension complète
- Le hammam
- 1 ou 2 cours de yoga quotidien

### CE FORFAIT NE COMPREND PAS

- Vol international (consultez-nous)
- Les taxes d'aéroport
- Assurances voyage personnelles
- Eau minérale et toutes boissons
- Dépenses de nature personnelle
- Pourboires guides et chauffeurs

### TARIF

Tarif régulier : **2600\$/pers.**

(occ double) + vol international

Supplément solo : **500\$/pers.**

Max 14 personnes

### NOUS CONTACTER

T. 514-842-1888

650, Rue Fleury Est / Montréal, Qc  
Canada H2c 1N8

[www.routesdumonde.com](http://www.routesdumonde.com)

Détenteur d'un permis du Québec N° 703133

# Retraite de yoga MAROC

AVEC STÉPHANIE LACHANCE  
10 JOURS

DU 20 AU 29 MARS 2020



Les routes  
du monde



*Cette retraite vous propose une approche de yoga qui vous permettra de vous transformer, de développer la force et la flexibilité, d'accroître votre fluidité intérieure comme extérieure ainsi qu'une santé radieuse. Vous pratiquerez des pranayamas, vous récitez des mantras, il y aura du temps pour respirer et méditer. Vous explorerez différents mudras et vous pratiquerez plusieurs Asanas dans le respect de vos propres limites et dans l'ergonomie de la posture. Le tout intégré dans des séquences d'enchaînements dynamiques, guerriers dansants, salutations lunaires et solaires, en harmonie avec les chakras et les cinq éléments. De plus, il y aura des moments pour la détente avec des relaxations guidées. Cette retraite est avant tout un temps pour vous arrêter, vous retrouver, découvrir votre véritable essence, développer votre intuition, pratiquer le lâcher prise et la pleine conscience. Stéphanie Lachance est passionnée de voyage et vous offre la possibilité de participer à cette magnifique aventure au Maroc, qui vous fera voyager tant à l'extérieur qu'à l'intérieur de vous-même.*

## **J1 / DÉPART DE MONTRÉAL**

### **J2 / ARRIVÉE À CASABLANCA - OUALIDIA**

À votre arrivée, vous êtes accueillis par notre guide et ami Karim et transfert vers Oualidia pour vous installer à son Riad personnel, une expérience familiale authentique et exclusive à Routes du Monde. C'est un endroit parfait pour recharger son énergie dans un environnement naturel impressionnant. Installation au Riad et après-midi tranquille. Premier cours de yoga en fin d'après-midi. En plus de vos cours de yoga, prenez le temps, et faites des balades dans les environs du Riad. Ici, rien n'a changé depuis 50 ans, vous croiserez plus d'ânes que de voitures... Souper traditionnel marocain. Méditation en soirée.

### **J3 / OUALIDIA (RIAD)**

Chaque jour sont proposés 2 cours de yoga (1h30), tôt le matin avant le déjeuner et au coucher du soleil. Après le yoga du matin, nous visitons le très animé souk du dimanche, ici aucun touriste... et nous en profitons pour acheter

tout ce dont nous avons besoin pour préparer ensemble notre souper typiquement marocain, un Tajine. Reste de la journée libre.

### **J4 / OUALIDIA - EL JEDIDA - OUALIDIA**

Après le yoga du matin, nous partons à la découverte de la cité portugaise de El Jedida. Nous visitons bien sûr la forteresse en bord de mer, un très bel exemple d'architecture militaire portugaise de la Renaissance, mais aussi la fameuse citerne, une vaste salle souterraine et voûtée qui servait autrefois de réserve d'eau. En après-midi, Hammam local pour vivre une expérience unique, une excellente façon de vous libérer de la fatigue et refaire peau neuve avant de partir à l'aventure. Cours de yoga en soirée.

### **J5 / OUALIDIA - MARRAKECH**

Cours de yoga en matinée. Après le petit déjeuner, nous quittons le Riad pour Marrakech, ville impériale, artistique et colorée. Dépôt des bagages au riad situé à l'extérieur de Marrakech. Lunch offert à l'arrivée.

En après-midi, balade dans le souk.

En soirée nous prenons notre repas sur la place Jemma el Fna, sur une terrasse au 2e étage permettant une vue panoramique de la place, magique !

### **J6 / MARRAKECH**

Cours de yoga en matinée.

Puis découverte de Marrakech en visitant le palais de Bahia et les magnifiques Jardins de Majorelle, là où habitait et se ressourçait Yves St-Laurent. En après-midi, nous découvrirons les coins moins touristiques de la médina de Marrakech, là où habite les marrakchis. Nous rentrons au riad pour notre cours de yoga en fin d'après-midi. Souper au Riad.

### **J7 / MARRAKECH - ATLAS - MARRAKECH**

Cours de yoga en matinée. Puis départ pour la journée afin de faire une excursion dans le Haut Atlas. Nous commencerons par la vallée de l'Ourika, rendue célèbre par ses cascades. Dans cette vallée, vous pourrez également visiter une coopérative de femmes berbères extrayant de l'huile d'argan (l'huile marocaine unique). Nous poursuivons ensuite vers Sidi Faress et observez en chemin les sommets enneigés des montagnes du Haut Atlas. Dîner typique marocain et retour vers Marrakech. Lors de cette visite, paysages et vallées variés avec des vues spectaculaires. Parcourez les villages berbères traditionnels, découvrez leurs coutumes et leur culture, et imprégnez-vous de l'atmosphère d'une vallée à l'autre.

### **J8 / MARRAKECH - ESSAOUIRA**

Aujourd'hui, nous retrouvons finalement la mer et longeons la côte jusqu'à Essaouira, la légendaire cité de Mogador. Installation dans votre riad. Cours de yoga en soirée. (Bus privé : 4 hrs)

### **J9 / ESSAOUIRA**

Cours de yoga en matinée. Visite de la médina toute blanche au charme tranquille, du port animé afin de déguster un thé sur la grande place et bien sûr goûter la gastronomie de ses bons restaurants. Pourquoi ne pas en profitez pour faire une dernière baignade ou une marche sur la magnifique plage qui s'étend à perte de vue. Cours de yoga en soirée. Dîner au Riad.

### **J10 / ESSAOUIRA - OUALIDIA**

Cours de yoga en matinée. Nous passons une dernière soirée au Riad de Karim, où vous serez très heureux de retrouver cette charmante famille marocaine et revisiter vos souvenirs lors d'un succulent souper d'adieu, préparé par nos hôtes. (Bus privé : 4 hrs)

### **J11 / OUALIDIA - CASABLANCA - DÉPART**

Cours de yoga en matinée. Petit déjeuner au Riad, départ pour l'aéroport de Casablanca et retour au Québec ! (Bus privé : 2 hrs).

## **NOTRE DIFFÉRENCE**

- Un circuit absolument unique, hors des sentiers touristiques habituels
- Séjour dans un véritable riad marocain, à Oualidia, une expérience familiale exclusive à Routes du Monde
- Cours de cuisine à Oualidia
- Des rencontres intimes, des repas, des visites à des familles marocaines qui rendront votre séjour vraiment authentique