

Stage Yoga Iyengar® & Coaching Nutritionnel

dans les montagnes Berbères
à 50 km de Marrakech

MAROC

du dimanche 7 avril au dimanche 14 avril 2019
avec Cristina De Lorenzo & Françoise Couquet

YOGA IYENGAR® ET NUTRITION

Pour un retour à soi dans la pure authenticité du pays des Berbères,
à une cinquantaine de kilomètres de Marrakech.

Un gîte de montagne, dans un village situé sur les premiers contreforts
du Haut Atlas, au rythme des levers et couchers de soleil.

Durant une semaine, nous vous proposons une halte
Yoga Iyengar et Nutrition dans un cadre naturel simple
pour reconnecter corps et esprit à l'essentiel.

Vous pratiquerez le Yoga Iyengar (4h par jour)
sous la direction de Cristina De Lorenzo, professeure certifiée,
et bénéficierez tout au long du stage d'un coaching nutritionnel
(dont un entretien individuel) avec Françoise Couquet, médecin.
En option, vous sont proposés : massages ayurvédiques,
réflexologie plantaire thaï, lymphodrainage et shiatsu,
par Catherine Lefresne, certifiée école André Lafon.

Des marches en montagne, dans l'Atlas,
sont également proposées.



Françoise Couquet
Praticante de yoga Iyengar,
Françoise, médecin depuis une trentaine
d'années, fait de l'alimentation
une clé incontournable de ses soins
à visée préventive et curative.
Inspirée par l'école Seignalet et la micro
nutrition, elle propose un coaching
nutritionnel adapté à chacun.

Cristina De Lorenzo-Citron
Passionnée de langage (ancien Maître de
conférences en Psycholinguistique),
Cristina enseigne le yoga Iyengar depuis une
vingtaine d'années. Sa pratique et son
enseignement sont également inspirés par le
Shivaisme non dualiste du Cachemire,
transmis par Christian Pisano.
Cristina a traduit en espagnol le dernier livre
de Christian Pisano, « La Contemplation du
Héros », publié aux éditions Almorá, 2016.



Catherine Lefresne
Certifiée Naturopathe iridologue en 2009,
Catherine a poursuivi sa recherche du
Bien-Être à travers diverses techniques de
réflexologie, de massages de Bien-Être
et a été certifiée pour toutes ces pratiques
par le CNR André Lafon.
Elle met aujourd'hui ses compétences
à votre disposition pour un mieux-être global.



TARIFS

Stage Yoga Iyengar® et Nutrition
du dimanche 7 avril 17h au dimanche 14 avril 2019 à 12h

650€ pour une chambre partagée à 2 (ou 3)
750€ pour une chambre individuelle (en fonction des disponibilités)
2 salles de bains partagées
Ces tarifs comprennent : l'hébergement + la pension complète (2 repas/jour)
+ 28h de cours de Yoga Iyengar
et un entretien nutritionnel individuel

En option
Massages: 35€ les 30mn/65€ les 60mn
Hamman

Renseignements
Organisation et Yoga: Cristina De Lorenzo-Citron :
cristina.delorenzocitron@bbox.fr +33 6 64 37 68 90
Consultation nutrition: Françoise Couquet :
francoiseyoga29@gmail.com +33 6 32 58 70 40
Massages: Catherine Lefresne :
catherine.lefresne@orange.fr +33 6 07 30 44 29

Inscription et Réservation
Chèque d'Arrhes de 350€ (non remboursable et encaissé début avril)
à envoyer et à l'ordre de Cristina De Lorenzo-Citron
32 rue de la Vallée - 44190 CLISSON
Le solde (300€ ou 400€) sera à régler en espèces, sur place, dès votre arrivée.