

**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**

Du 14 juin au 21 juin 2025. Afin que mon inscription soit prise en compte, je joins à cette feuille un chèque de 100 € à l'ordre d'Estelle Lefebvre. Je règlerai le solde de 200 € avant le 1er mai 2025.

#### **Règlement au choix :**

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

• Un chèque de 100 € et un chèque de 200 €,  
pour le solde, qui sera encaissé fin avril.

##### **Par virement**

Estelle Lefebvre, établissement : Caisse d'Épargne  
IBAN : FR76 1382 5002 0008 0026 8672 430 - BIC : CEPA FR PP 382  
• 100 € à l'inscription et 200 € avant le 1<sup>er</sup> mai, pour le solde.  
Nommez le virement (stage Maroc / prénom et nom)

• Je prépare une enveloppe de 420 € à remettre à Hassan Elhassaini à mon arrivée.

Nom et Prénom (en majuscules) .....

Adresse complète (en majuscules) .....

Tél. .... Mail. ....@.....

Signature du participant

**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 14 AU 21 JUIN 2025**  
*Estelle Lefebvre*

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



À quatre heures de route de Marrakech, Télouet 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 1800 mètres d'altitude, le climat au mois de juin 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 les principes 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 et Malika la simplicité de la vie et l'art culinaire. Laissez-vous emporter par la magie des lieux étoilés du Haut Atlas.

### PROGRAMME DU SAMEDI 14 JUIN AU SAMEDI 21 JUIN 2025

De Marrakech, Arrivée à Télouet le samedi 14 juin. Le stage commence le dimanche 15 juin au matin et se termine le vendredi 20 juin au soir.

**Prendre un avion arrivant à Marrakech entre 8h et 10h du matin.**

Retour sur Marrakech le samedi 21 juin.

**Prendre un avion autour de 19h.**

Du 15 au 20 juin, les journées seront organisées autour de pratiques assidues de Yoga Yogakshemam comprenant du yoga posturale, 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 Télouet. Les randonnées sont accessibles à tous et un mulet peut être loué pour toute personne en difficulté.

L'organisation des journées est modulable.

#### NOUVEAU

Une journée pique-nique  
Une nuit sur un plateau, à la belle étoile.

#### ATELIER HORS PROGRAMME

Hamam à votre convenance  
Location d'un mulet : 15 € la journée  
Rencontre sur le retour d'une coopérative féminine (prévoir 8 euros pour la visite et le repas)



### 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 envoyer le formulaire ci-dessous par mail si vous faites un virement ou par voie postale à l'adresse : Estelle Lefebvre - 145 Chemin des Courtieux - 38680 Saint-André-en-Royans

100 €, par chèque à l'ordre de Estelle Lefebvre, à joindre au formulaire de réservation. **Solde (200 €) à régler avant le 1<sup>er</sup> mai 2025.** Préparez une enveloppe de 420 € pour votre séjour à Télouet, à remettre à M. Hassan Elhassaini à votre arrivée.



### ORGANISATION PRATIQUE DU VOYAGE

**Transfert en minibus :** de l'aéroport de Marrakech pour Télouet le 14 juin par minibus à 10 h. Retour le 21 juin, départ de Télouet à 9 h pour rencontrer la coopérative féminine sur le chemin du retour. Visite et repas... puis nous continuerons notre route sur Marrakech.

**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 1 870 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 : 420 €** (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
- la journée pique-nique
- La nuit sur le plateau
- L'eau à table
- L'eau à raison d'1 bouteille d'eau/jour/personne
- **Prix du Stage : 300 €**

#### 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)
- Notre rencontre avec la coopérative féminine AMASNIGHREM (prévoir 8 euros)

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

**Un complément d'informations sera remis après votre inscription.**

