



# YOGA IYENGAR & REVITALISATION

Vallée de l'Ourika, Maroc

• 6 jours, 5 nuits

Du 17 au 22 janvier 2026

Avec Cristina de Lorenzo & Christine Chantelat

# CURE DE REVITALISATION

18 jours d'accompagnement

Pour un nettoyage digestif en douceur et un regain de vitalité et d'énergie

---RELANCER LA DIGESTION,  
DRAINER LES TOXINES,  
RETROUVER SON ÉNERGIE---



# YOGA IYENGAR

Dynamisation de l'énergie  
au cœur de l'hiver

DU 17 AU 22 JANVIER 2026  
BAB ZOUINA, MARRAKECH



## CURE EN 3 TEMPS

Un temps de préparation chez soi  
Un temps fort de partage au Maroc  
Un temps de suivi

DRAINAGE DOUX  
Du 11 au 16 janvier (en ligne)

RÉGÉNÉRATION ET  
REMINÉRALISATION  
Du 17 au 22 janvier  
BAB ZOUINA, MAROC

MAINTIEN DES ACQUIS &  
STABILISATION DE L'ÉQUILIBRE  
VITAL  
Du 23 au 28 janvier (en ligne)







## RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE RECHARGER L'ORGANISME

Après les fêtes, le corps a souvent été sollicité par des excès alimentaires, un rythme décalé et parfois plus de stress.

En naturopathie, cette période est idéale pour relancer la digestion, drainer les toxines, recharger l'organisme et retrouver de l'énergie afin de repartir sur de bonnes bases.

## VOS 18 JOURS DE YOGA IYENGAR & CURE DE REVITALISATION INCLUENT:

- 🌟 Suivi naturopathique en ligne-18 jours de cure- Conseils santé, rééquilibrage alimentaire via un groupe de soutien et partage-Accompagnement pendant le stage au Bab Zouina.
- 🌟 Sessions quotidiennes, matin et soir, de yoga Iyengar avec Cristina de Lorenzo.
- 🌟 Ateliers NATURO « Drainage Lymphatique et brossage à sec » & Nourriture vivante et rituels santé d'hygiène de vie.
- 🌟 Pension complète, menus revitalisation fraîchement préparés à partir de produits locaux.
- 🌿 1 Carnet de recettes revitalisantes pour toute la durée de l'accompagnement.
- 🥕 1 livret Détox & Vitalité (conseils santé et hygiène de vie en naturopathie).

---ÉLIMINER LES EXCÈS, AMÉLIORER  
LA DIGESTION, SOUTENIR LE BON  
FONCTIONNEMENT DU FOIE---







### **Cristina de Lorenzo, professeur de yoga Iyengar certifiée**

La pratique du yoga dans le cadre de cette cure sera orientée vers la détente profonde et l'activation de l'énergie au cœur de l'hiver.

Le programme matinal (2h) inclura L'écoute du souffle (pranayama), le déploiement de l'espace dans le corps et la connexion des différentes parties du corps à travers les postures qui vont permettre de stimuler des organes moteurs de la digestion, fluidifier la lymphe et booster la circulation sanguine.

La pratique du soir (1h30) favorisera le retour à soi avec des postures restauratives qui favorisent l'assimilation et l'élimination ainsi que les postures inversées qui équilibrent tous les systèmes.

[centredeyogavalleedeclisson.fr](http://centredeyogavalleedeclisson.fr)



### **Christine Chantelat Naturopathe**

Exploratrice du monde et adepte de la cuisine végétale, créative aux saveurs exotiques.

Christine s'intéresse depuis toujours à la nutrition et à une alimentation saine pour une hygiène de vie quotidienne.

Elle pratique le yoga et organise régulièrement en France ainsi qu'en Europe des événements liant la naturopathie et le yoga.

Chaque année depuis 2017, sur l'île d'Amorgos en Grèce, sont organisées des retraites de yoga de qualité, d'authenticité et de liberté que les lieux propices mettent à disposition.

[www.yoga-naturo-trip.com](http://www.yoga-naturo-trip.com)

## **Inscriptions et renseignements**



**Cristina de Lorenzo**

cristina.delorenzocitron@gmail.com

+33 6 64 37 68 90

**Christine Chantelat**

chris@yoga-naturo-trip.com

+33 6 08 75 64 82



# YOGA IYENGAR & CURE DE REVITALISATION VALLÉE DE L'OURIKA, MAROC 17-22 JANVIER 2026

**Tarif du stage  
Yoga & Revitalisation  
6 jours / 5 nuits**

**415 €**  
360 € avant le  
1<sup>er</sup> novembre  
« Early bird »

**Chambre triple**

**435 €**

**Chambre double (ou twin)  
avec salle de bain partagée\***

**610 €**

**Chambre double (ou twin)  
avec salle de bain privée**

**685 €**

**Chambre individuelle avec  
salle de bain partagée\***

**760 €**

**Chambre individuelle avec  
salle de bain privée**

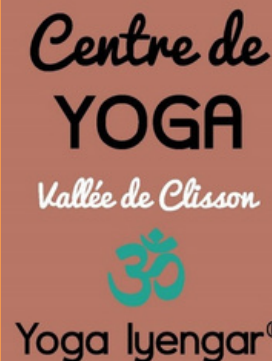
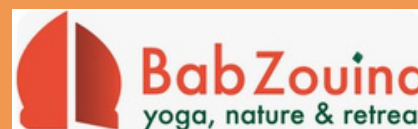
**935 €**

## ACOMPTES & PRIX « EARLY BIRD »

- Stage Yoga & Revitalisation : 100 € à verser à l'inscription, solde au 17 décembre 2025, soit 1 mois avant le début du stage.
- Hébergement au Bab Zouina : 250 € à verser à l'inscription, solde au 17 décembre 2025, soit 1 mois avant le début du stage.
- Prix stage « Early bird » avant le 1<sup>er</sup> novembre 2026, -15%, soit 360 € au lieu de 415 €.

## INFORMATIONS

Christine Chantelat  
+33 6 08 75 64 82  
[chris@yoga-naturo-trip.com](mailto:chris@yoga-naturo-trip.com)



## UNE JOURNÉE TYPE

- A partir de 7h30 : Pratique du bain de bouche gandush, brossage à sec, drainage lymphatique, jus de citron tiède.
- 8h: Collation tisane à la menthe et tisanes aux épices,+ jus de légumes (70% légumes et 30% fruits)-Fruits et oléagineux à disposition.
- 8h30-10h30 : Séance de Yoga Iyengar
- 11h : Déjeuner végétarien sain aux couleurs locales.
- 13h-17h : Soins sur rdv, hammam, temps libre.
- 17h15-18h45 : Séance de Yoga Iyengar
- 19h : Soupe locale.
- 20h-22h : Temps libre, atelier thématique naturopathique.

## POURQUOI FAIRE CE STAGE DE YOGA IYENGAR & CURE DE REVITALISATION ?

- Regain d'énergie et de vitalité.
- Boost des minéraux, vitamines et anti-oxydants.
- Développement d'une relation plus consciente avec l'alimentation,régulation du poids.
- Meilleure qualité de sommeil et récupération.
- Repos du système digestif.
- Stimulation des processus de l'auto-nettoyage cellulaire.
- Régénération du système immunitaire.
- Clarté mentale et retour à soi.
- Réduction du stress et de l'anxiété.
- Reconnexion avec son corps via les pratiques du Yoga Iyengar.
- Partage de moments conviviaux portés par l'énergie du groupe dans un cadre dépaysant et ressourçant loin du quotidien.

*“Que ta nourriture soit ton médicament, que ton médicament soit dans ta nourriture”*  
Hippocrate

